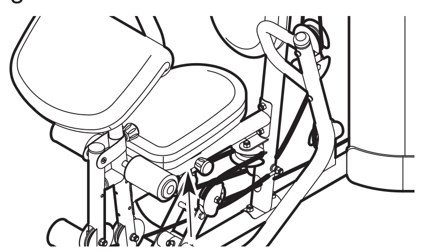
WEIDER® PRO 7500

Nº. du Modèle WEEVSY3996.0
Nº. de Série__________________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du Nº. de Série
(sous le siège)

MANUEL DE L'UTILISATEUR

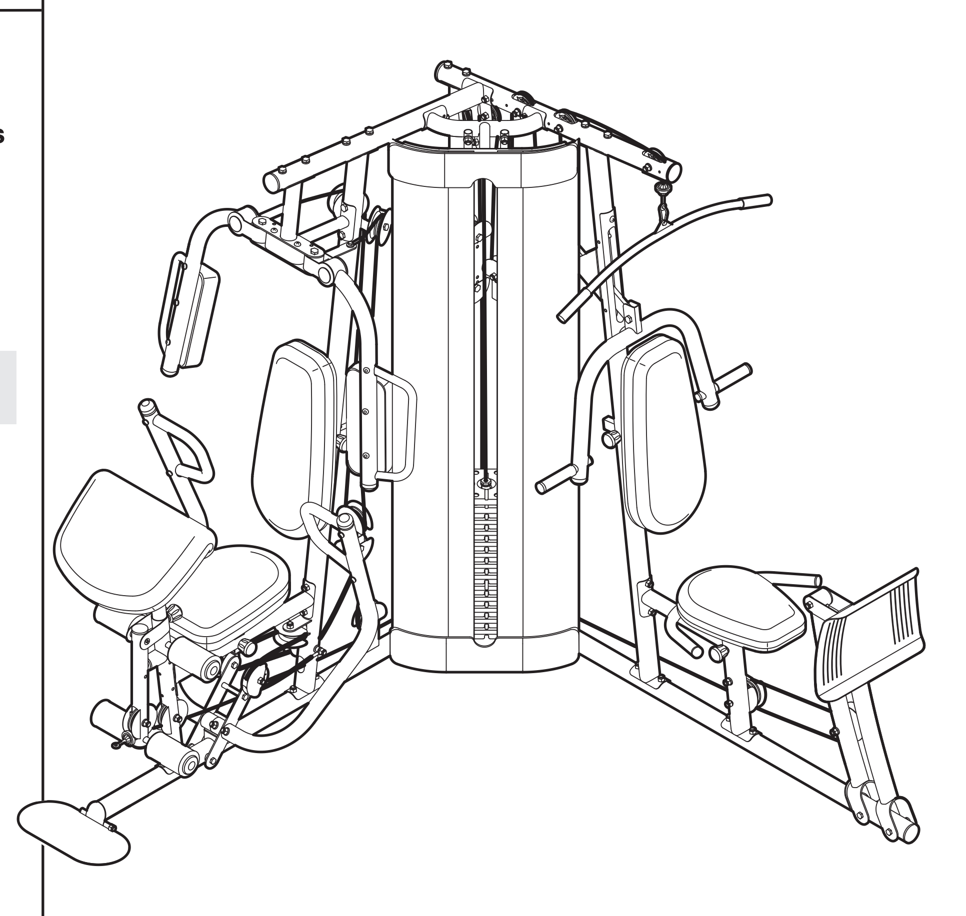
QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter au :

+ 33 0810 121 140

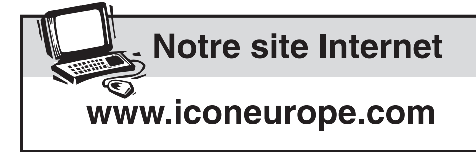
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav.fr@iconeurope.com



⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.



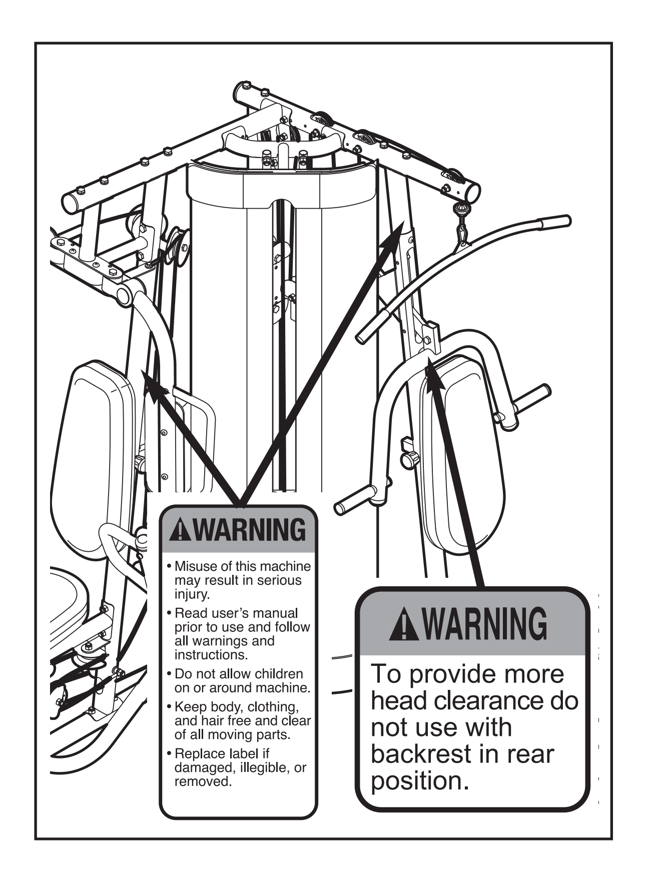
Notre site Internet

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous a été apposés sur le système de musculation. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez l'autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais à l'endroit indiqué. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais (voir le dos de ce manuel). Placez l'autocollant de remplacement à l'endroit indiqué.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les précautions importantes suivants avant d'utiliser le système de musculation.

1. **Veuillez lire toutes les instructions ainsi que les conseils d'utilisation se rapportant au banc de musculation avant d'utiliser l'appareil. Utilisez le système de musculation comme les usages décrits dans ce manuel.**
2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**
3. **Le système de musculation est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le système de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**
4. **Gardez le système de musculation à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière. Installez système de musculation sur une surface plane et placez un revêtement de sol sous le système afin de protéger votre plancher ou votre tapis. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du système pour que vous puissiez faire vos exercices en toute liberté.**
5. **Vérifiez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
6. **Éloignez vos mains et vos pieds de toutes les pièces mobiles.**
7. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation.**
8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
9. **Assurez-vous que les cables soient bien enroul dans la gorge des poulies tout moment. Si les cont du mal coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez immédiatement et verifiez que les câbles soient enroul dans les poulies. Remplacez tous les câbles au moins tous les deux ans.**
10. **Le système de musculation est conçu pour n'être utilisé qu'avec les poids inclus. N'utilisez pas le système de musculation avec des haltères ou tout autre type de poids dans le but d'accroître la résistance.**
11. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.**
12. **Assurez-vous toujours que la goupille de poids est entièrement insérée dans l'étagère de poids avant de démarrer vos exercices.**
13. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites plutôt des exercices de retour à la normale.**
14. **Attachez toujours la pile de poids avec la goupille de verrouillage et le cadenas quand vous avez terminé vos exercices pour éviter une utilisation non-autorisée du système de musculation (voir VERROUILLER LA PILE DE POIDS à la page 29).**

⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d’avoir choisi le WEIDER™ PRO 7500 système de musculation. Le système de musculation offre un éventail impressionnant de stations d’exercices conçues pour développer chaque groupe majeur de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d’améliorer votre système cardiovasculaire, le système de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d’utiliser le système de musculation.

Si vous avez des questions, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l’appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le WEEVSY3996.0. Le numéro de série est inscrit sur l’autocollant qui est apposé sur le système de musculation. (L’emplacement de l’autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d’étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l’utilisateur.

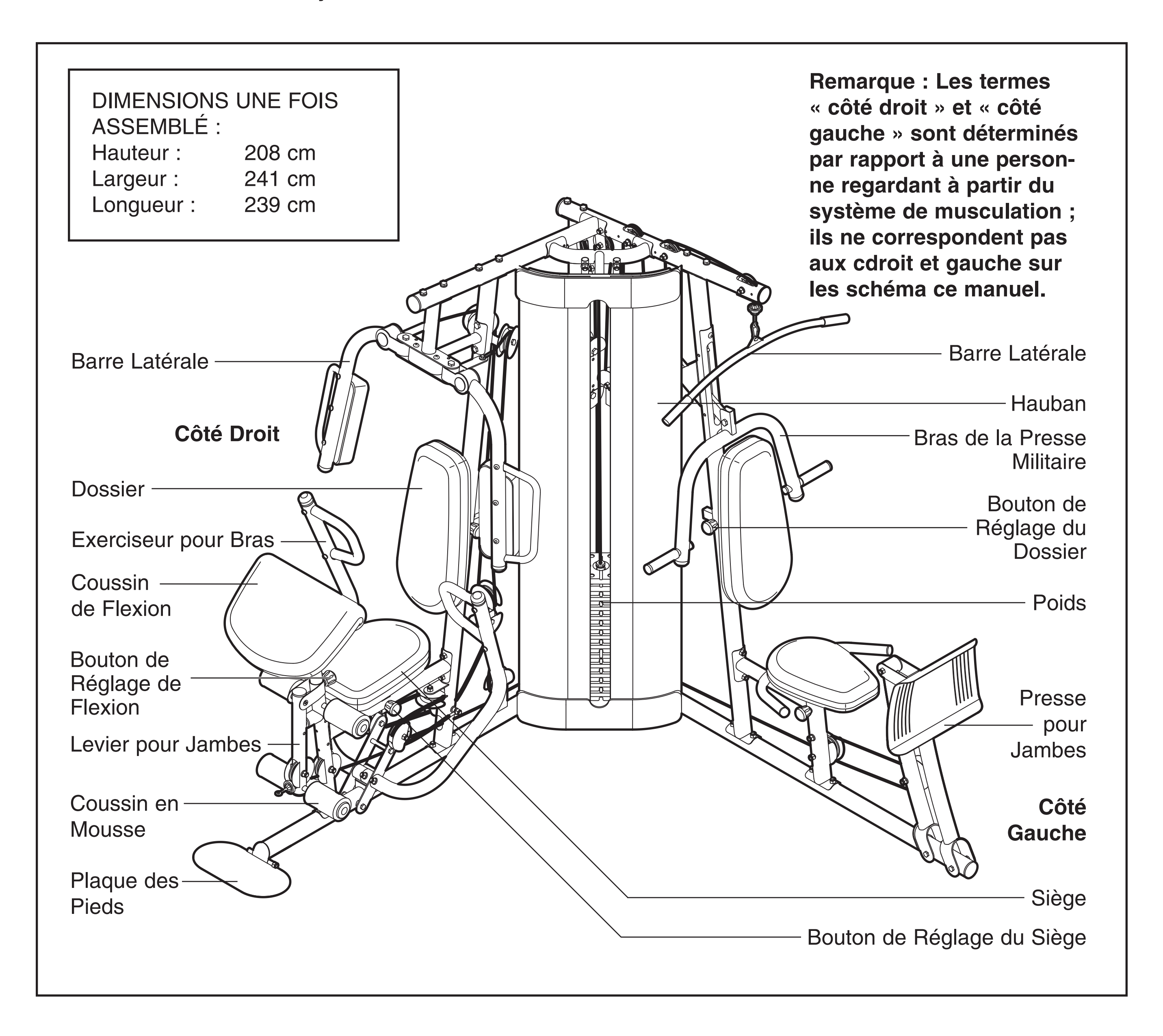


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce, du LISTE DES PIÈCES aux pages 39 et 40. **Remarque : certaines petites pièces peuvent avoir été pré-assemblées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'a pas été pré-assemblée.**

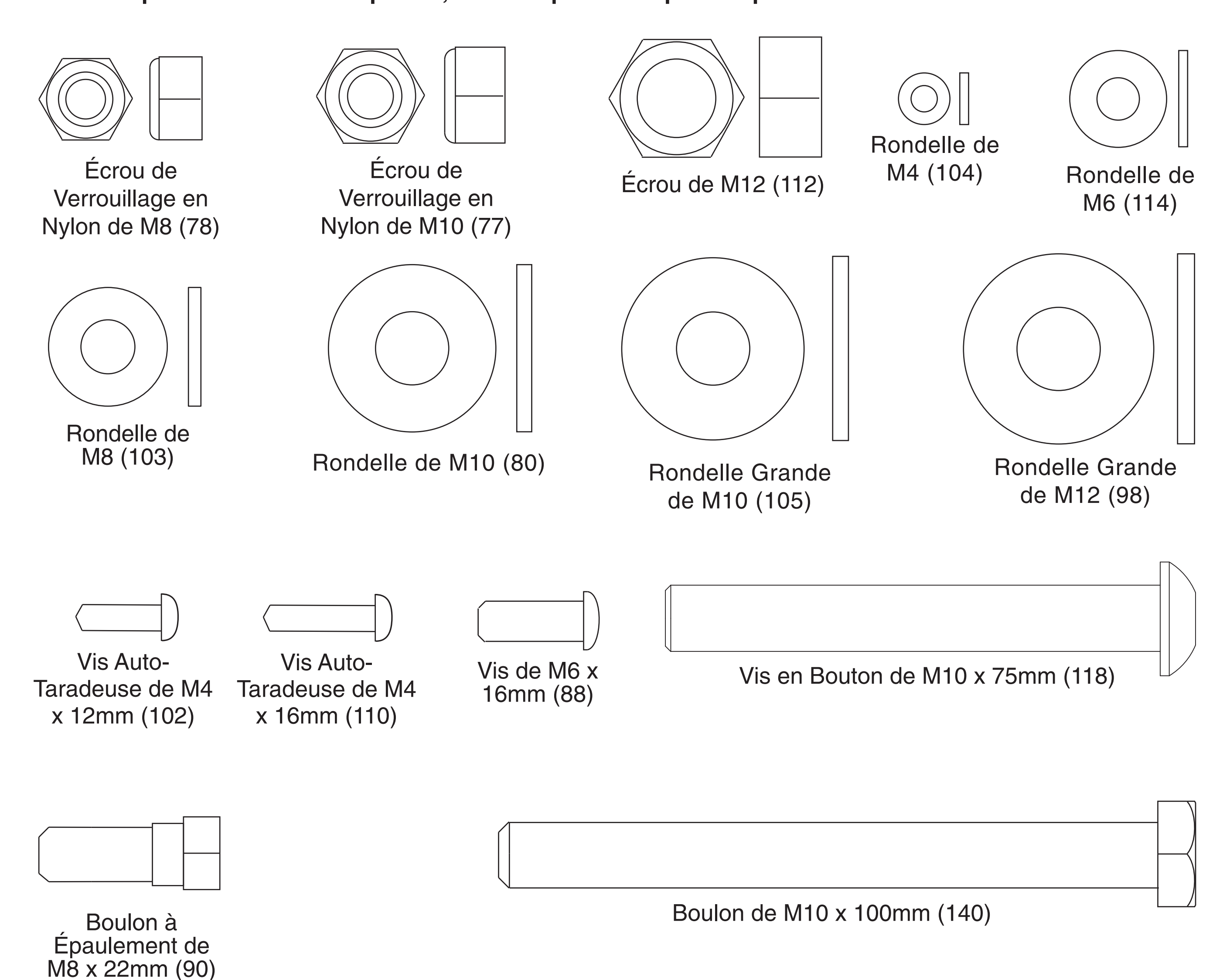
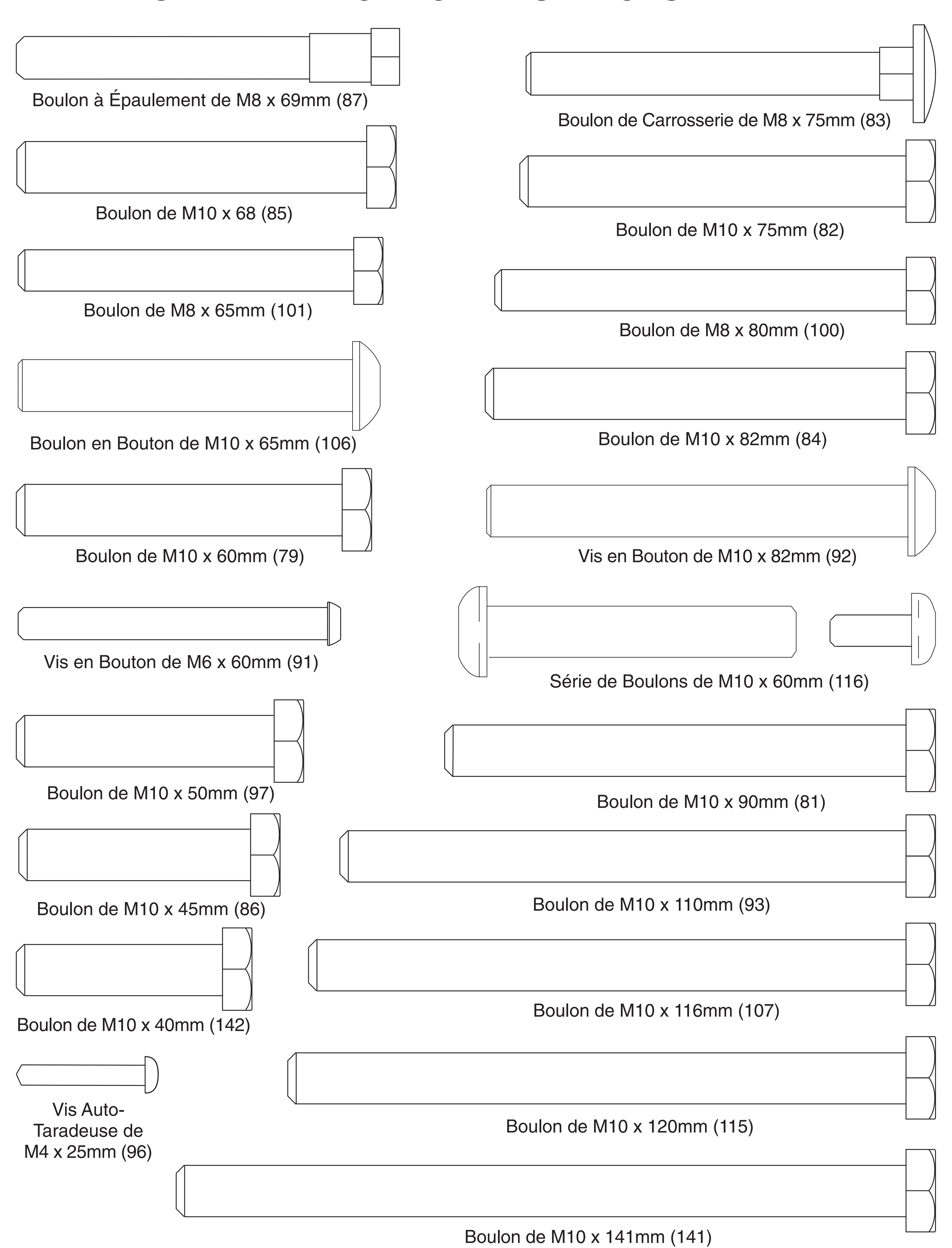


TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES



ASSEMBLAGE

Rendez l'Assemblage plus Facile pour Vous

Tout le contenu de ce manuel est conçu pour que le système de musculation puisse être assemblé avec succès par n'importe qui. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous de la lire l'information sur cette page. Cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il vous en prendra de le lire.**

L'Assemblage Requière Deux Personnes

Pour votre commodité et votre sécurité, assemblez le système de musculation avec l'aide d'une autre personne.

Prévoyez Assez de Temps pour l'Assemblage

À cause de toutes les caractéristiques du système de musculation, le processus de l'assemblage requière environ quelques heures. En mettant de côté assez de temps et en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage sera facile. Vous pourriez, par exemple, monter le système de musculation sur deux soirées.

Sélectionnez un Emplacement pour votre système de musculation

À cause de son poids et de sa taille, le système de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du système de musculation alors que vous l'assemblez.

Comment Déballer le Carton

Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé le processus d'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces dont vous avez besoin pour chaque étape dans des sacs individuels. **Important: attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac de quincaillerie dont l'étiquette correspond à cette étape.** Placez toutes les pièces du système de musculation sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages jusqu'à ce que l'assemblage soit complètement fini.

Les outils suivants (non-Inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- deux clés à molette
- un tournevis standard
- un tournevis cruciforme
- un maillet en caoutchouc



- Vous aurez aussi besoin de graisse ou de vaseline, d'une petite quantité d'eau savonneuse, et de ruban adhésif-cache.

Remarque : l'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

Pour Identifier les Pièces

Pour vous aider à identifier les petites pièces qui serviront à l'assemblage, nous avons inclus un **TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES** au centre de ce manuel. Placez le tableau sur le plancher ou sur la table de travail et utilisez-le pour rapidement identifier les pièces à mesure que vous ouvrez les assemblages à chacune des étapes. **Remarque : Certaines pièces peuvent être préalablement assemblées. Si l'une des pièces n'est pas dans l'emballage, vérifiez qu'elle n'a pas été préalablement assemblée.**

Orientation des Pièces

Lorsque vous assemblez le système de musculation, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

Resserrement des Pièces

Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

Questions?

Si vous avez des questions après avoir lu les instructions de l'assemblage, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

Les Quatre Étapes de l'Assemblage

L'Assemblage du Cadre—Assemblez d'abord la base et les montants verticaux qui servent de squelette à l'appareil.

L'Assemblage des Bras—Cet assemblage complète les bras et l'exerciseur pour jambes.

L'Assemblage des Câbles—Cet assemblage complète le système de câblage et poulies qui servent à relier les bras avec les poids.

L'Assemblage du Siège—Durant cette étape finale vous assemblerez les siège et les dossiers.

Assemblage du Cadre

1. **Assurez-vous d'avoir bien compris toutes les informations contenues à la page 7 avant de commencer l'assemblage du système de musculation. Référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES aux pages 5 et 6 de ce manuel pour vous aider à identifier les petites pièces.**

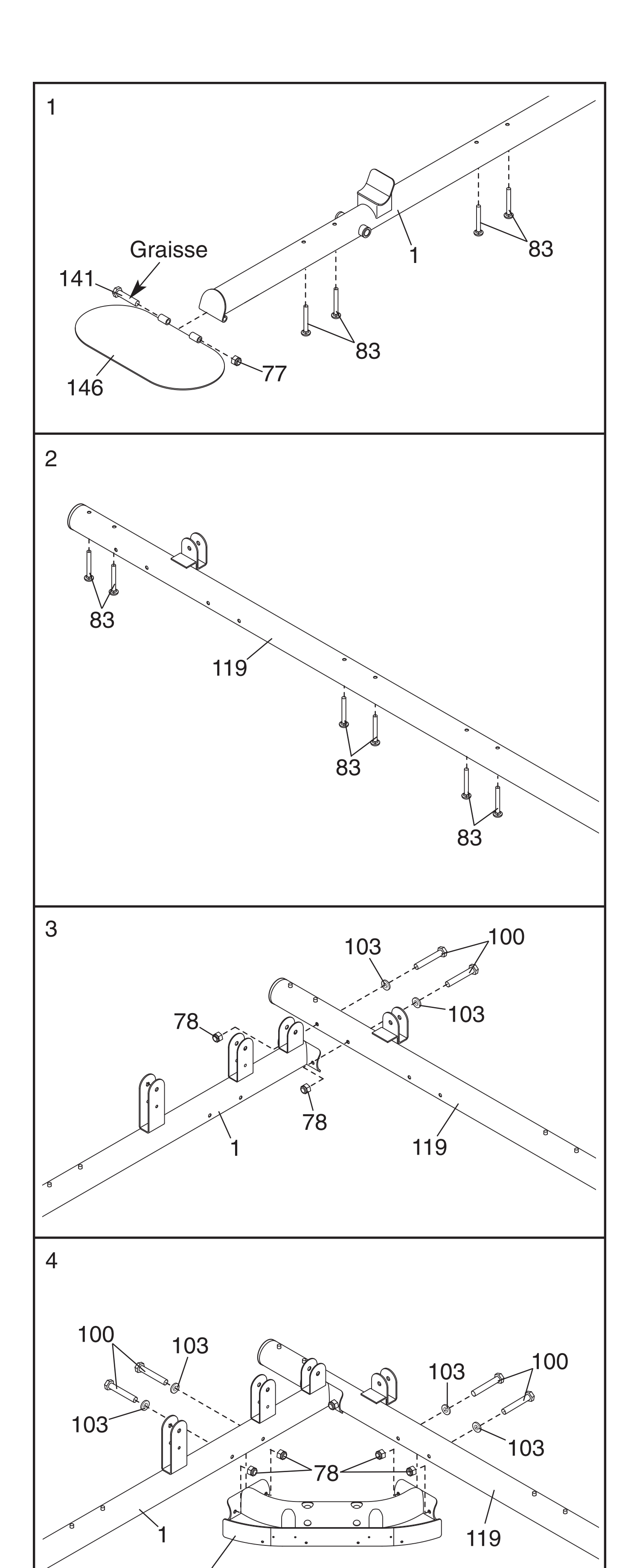
   Insérez quatre Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (83) dans la Base Droite(1) **Remarque : pour faciliter cette opération, vous pouvez placer du ruban adhésif sur les têtes des Boulons de Carrosserie pour les tenir en place.**

   Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon de M10 x 141mm (141). Attachez la Plaque des Pieds (146) sur la Base Droite (1) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; la Plaque des Pieds doit pivoter librement.**

2. Enfoncez six Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (83) dans la Base Gauche (119). **Remarque : pour faciliter cette opération, vous pouvez placer du ruban adhésif sur les têtes des Boulons de Carrosserie pour les tenir en place.**

3. Attachez la Base Droite (1) sur la Base Gauche (119) à l'aide de deux Boulons de M8 x 80mm (100), deux Rondelles de M8 (103) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

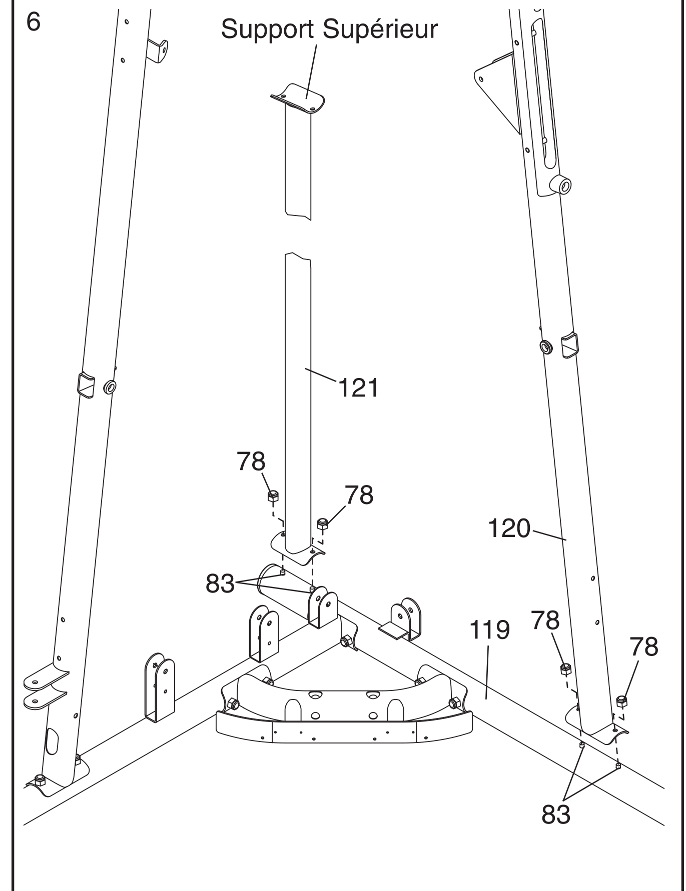
4. Attachez la Base Centrale Inférieure (147) sur les Bases Droite et Gauche (1, 119) à l'aide de quatre Boulons de M8 x 80mm (100), quatre Rondelles de M8 (103) et quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**



5. Attachez le Montant Droit (2) sur la Base Droite (1) avec deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78) et les deux Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (83) indiqués . **Ne serrez pas encore l’Écrou de Verrouillage en Nylon.**

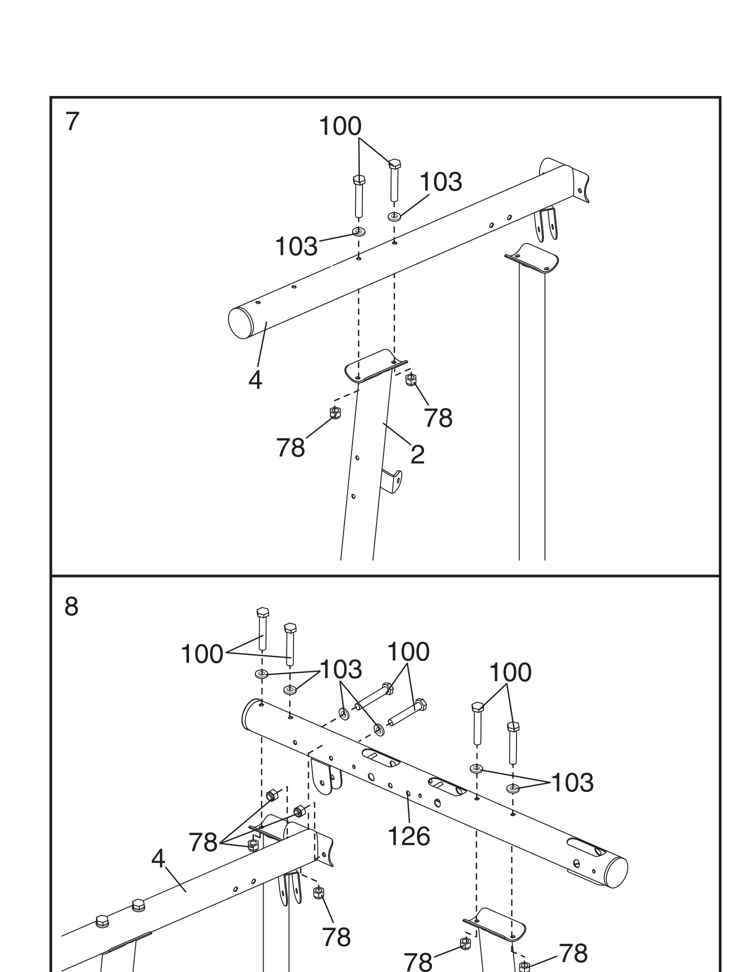
6. Orientez le Montant Arrière (121) de manière à ce que le support supérieur descende vers le Montant Gauche (120). Attachez le Montant Arrière sur la Base Gauche (119) à l’aide de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78) et des Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (83) indiqués. **Ne serrez pas encore l’Écrou de Verrouillage en Nylon.**

   Attachez le Montant Gauche (120) de la même manière.



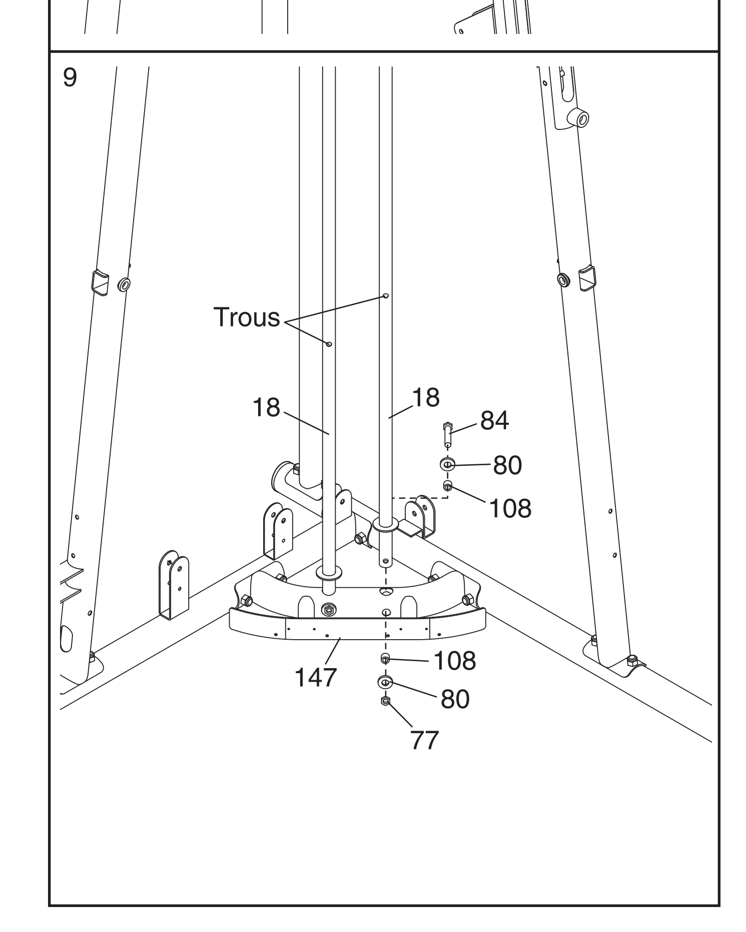
7. Fixez le Cadre Supérieur Droit (9) au Montant Droit (2) avec deux Boulons de M8 x 80mm (100), deux Rondelles de M8 (103), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore l’Écrou de Verrouillage en Nylon.**

8. Attachez le Cadre Supérieur Gauche (126) sur le Montant Arrière (121), le Montant Gauche (120) et le Cadre Supérieur Droit (4) à l’aide de six Boulons de M8 x 80mm (100), six Rondelles de M8 (103) et six Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**



9. Orientez les Guides de Poids (18) avec les trous indiqués vers le sol. Attachez un Guide de Poids sur la Base Centrale Inférieure (147) à l’aide d’un Boulon de M10 x 82mm (84), deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d’Espacement en Acier de 20mm (108) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez pas encore l’Écrou de Verrouillage en Nylon.**

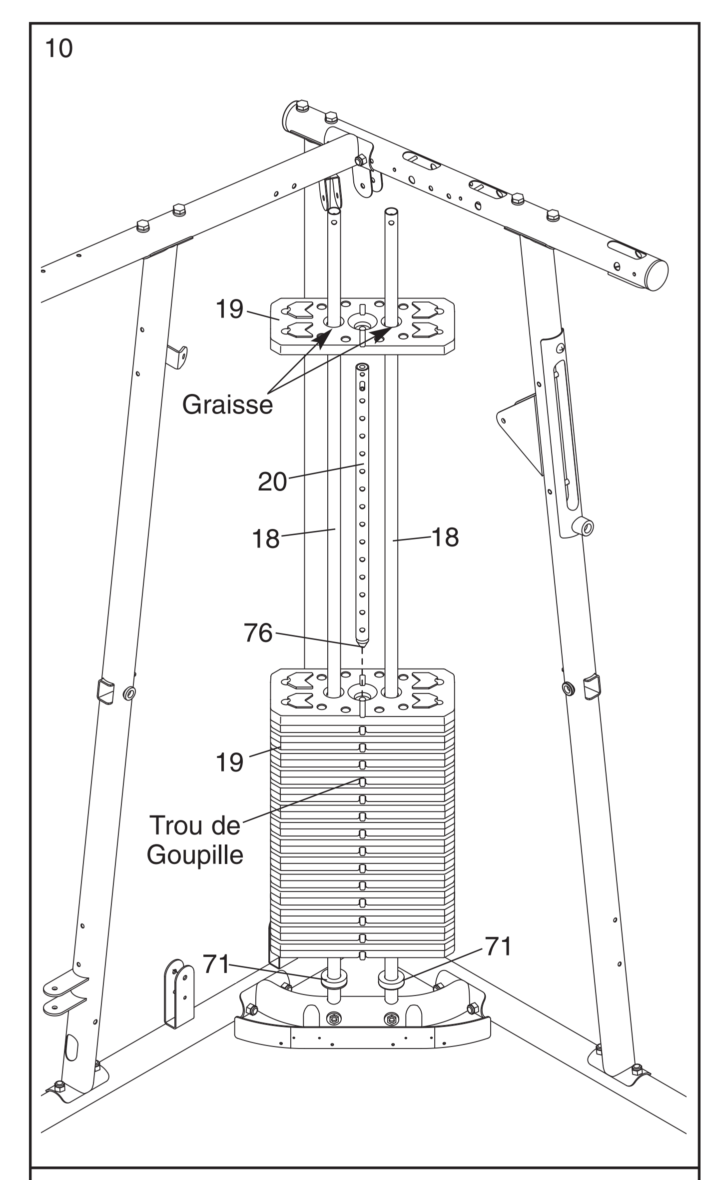
   Attachez l’autre Guide de Poids (18) de la même manière.



10. Glissez deux Amortisseurs de Poids (71) sur les Guides de Poids (18). Orientez les quatorze Poids (19) en suivant les trous de goupille en bas, comme indiqué et glissez les Poids sur les Guides de Poids.

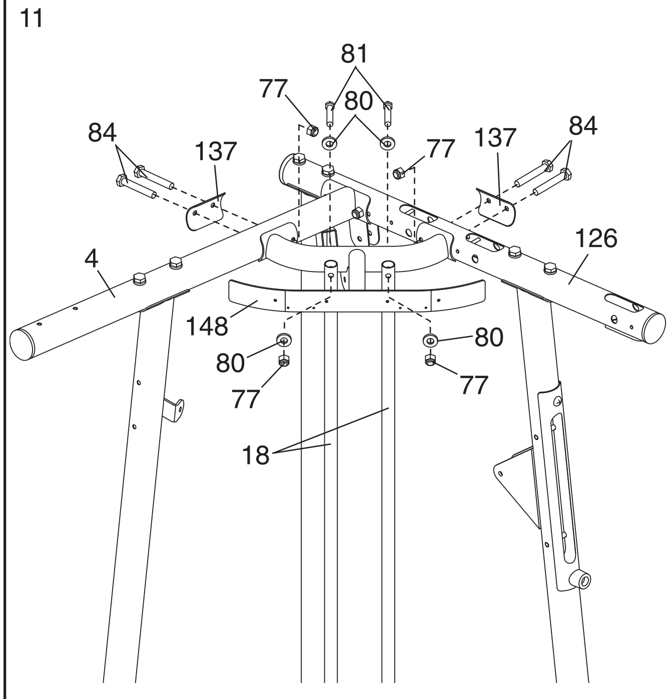
Enfoncez l'Embout du Tube de Poids (76) dans le Tube de Poids (20). Insérez le Tube de Poids à l'intérieur des quatorze Poids (19). **Assurez-vous que la goupille du Tube de Poids est placée comme indiqué dans le schéma.**

Lubrifiez les trous indiqués sur un Poids (19) au moyen de la graisse fournie. Glissez le Poids sur les Guides de Poids (18).



11. Attachez le Cadre Central Supérieur (148) sur les Cadres Supérieur Droit et Gauche (4, 126) à l'aide de quatre Boulons de M10 x 82mm (84), deux Plaques du Cadre Supérieur (137) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

Attachez les Guides de Poids (18) sur le Cadre Central Supérieur (148) à l'aide de deux Boulons de M10 x 90mm (81), quatre Rondelles de M10 (80) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**



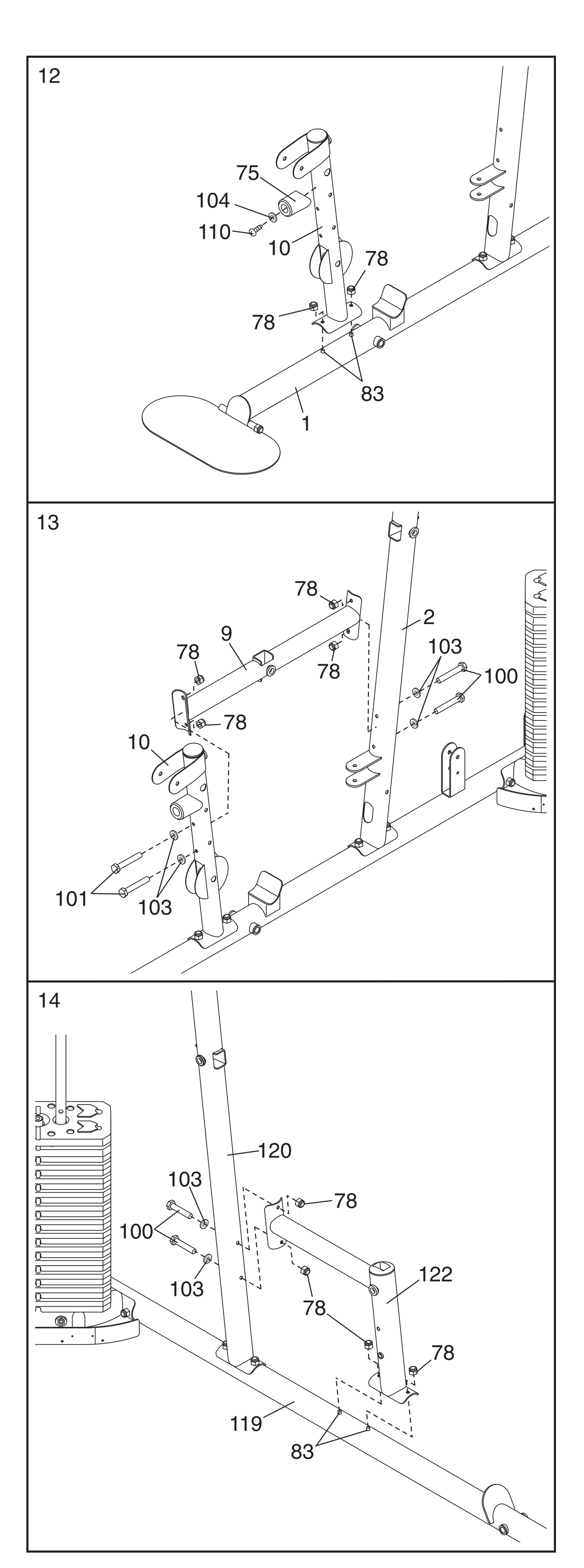
12. Attachez l’Amortisseur du Levier pour Jambe (75) à la Jambe Avant (10) avec un Vis Auto-Taradeuse de M4 x 16mm (110) et une Rondelle de M4 (104).

Assemblez la Jambe Avant (10) à la Base Droite (1) avec deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78) et les deux Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (83) indiqués. **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

13. Fixez le Cadre Droit (9) à la Jambe Avant (10) et le Montant Droit (2) avec deux Boulons de M8 x 65mm (101), deux Boulons de M8 x 80mm (100), quatre Rondelles de M8 (103), et quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore l’Écrou de Verrouillage en Nylon.**

14. Attachez le Cadre Gauche (122) sur la Base Gauche (119) et le Montant Gauche (120) à l’aide de deux Boulons de M8 x 80mm (100), deux Rondelles de M8 (103), quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78) et les deux Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (83) indiqués.

Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon (77, 78) utilisés lors des étapes 3 à 14.

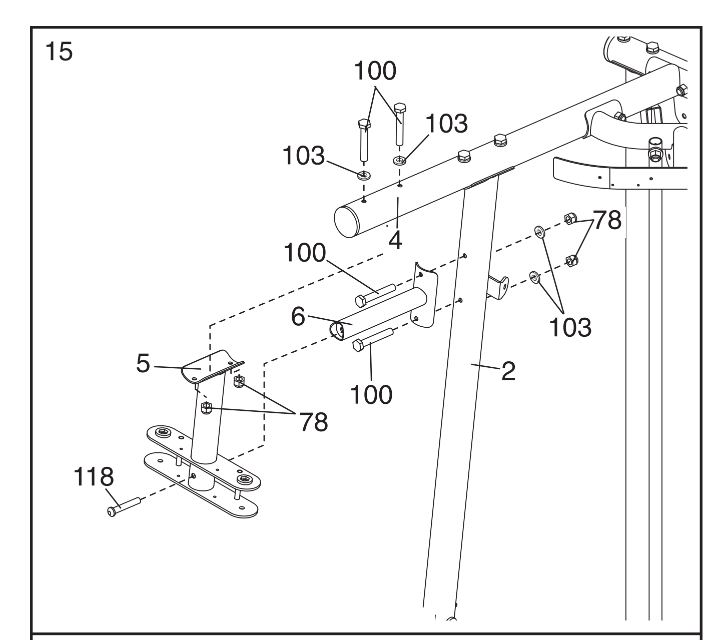


L’Assemblage des Bras

15. Fixez l’Entretoise du Cadre du Contracteur Pectoral (6) au Montant Droit (2) à l’aide de deux Boulons de M8 x 80 mm (100), de deux Rondelles de M8 (103) et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore l’Écrou de Verrouillage en Nylon.**

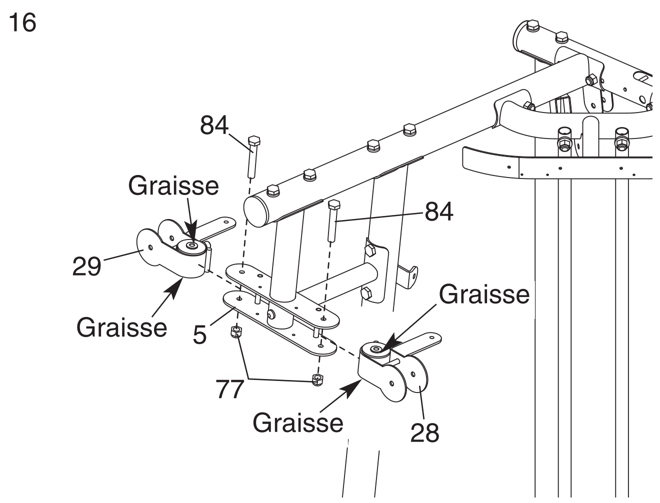
    Fixez le Cadre du Contracteur Pectoral (5) au Cadre Supérieur Droit (4) l’Entretoise du Cadre du Contracteur Pectoral (6) et avec deux Boulons de M8 x 80mm (100), deux Rondelles de M8 (103), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78).

    Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78) utilisés dans cette étape.



16. Appliquez de la graisse sur les emplacements indiqués et fixez le Support du Contracteur Pectoral Gauche (28) au Cadre du Contracteur Pectoral (5) à l’aide d’un Boulon de M10 x 82mm (84) et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

    Répétez cette étape pour le Support du Contracteur Pectoral Droit (29).

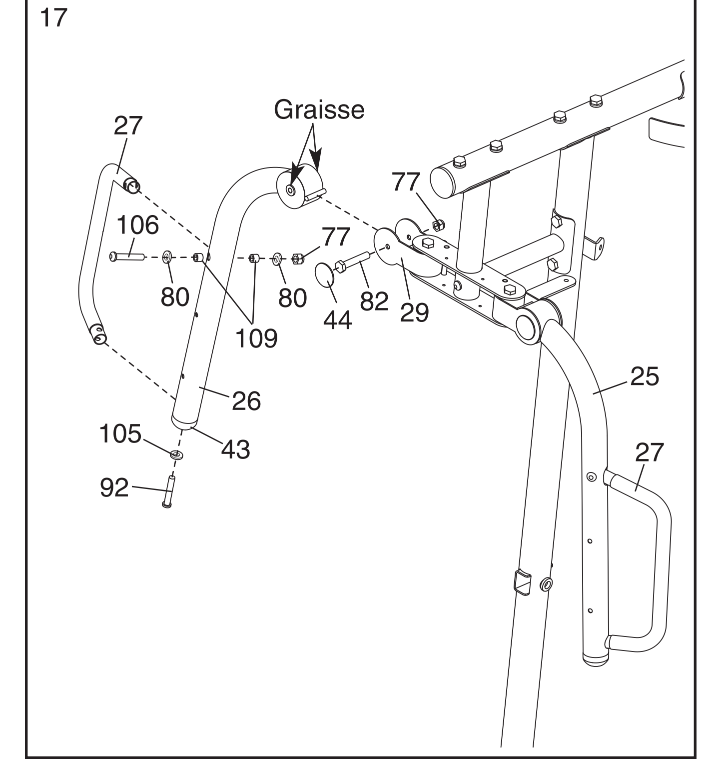


17. Retirez l’Embout du Bras du Contracteur Pectoral (43) indiqué du Bras du Contracteur Pectoral Droit (26). Attachez une Poignée du Contracteur Pectoral (27) sur le Bras du Contracteur Pectoral à l’aide d’un Boulon en Bouton de M10 x 65mm (106), deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d’Espacement en Acier de 13mm (109) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

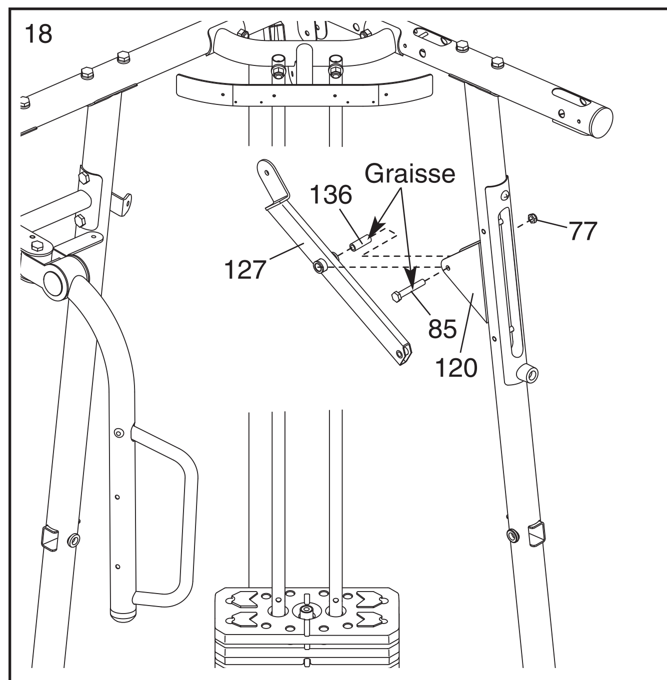
    Attachez l’Embout du Bras du Contracteur Pectoral (43) sur le Bras du Contracteur Pectoral Droit (26) à l’aide d’une Vis en Bouton de M10 x 82mm (92) et d’une Rondelle Grande de M10 (105). **Répétez cette étape pour le Bras du Contracteur Pectoral Gauche et de la Poignée du Contracteur Pectoral (25, 27).**

    Appliquez de la graisse sur les emplacements indiqués et fixez le Bras du Contracteur Pectoral Droit (26) au Support du Contracteur Pectoral Droit (29) à l’aide d’un Boulon de M10 x 75 mm (82) et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). Enfoncez un Embout du Boulon (44) sur l’extrémité du Boulon. **Ne serrez pas encore le Boulon ; le Bras du Contracteur Pectoral doit pouvoir pivoter facilement.**

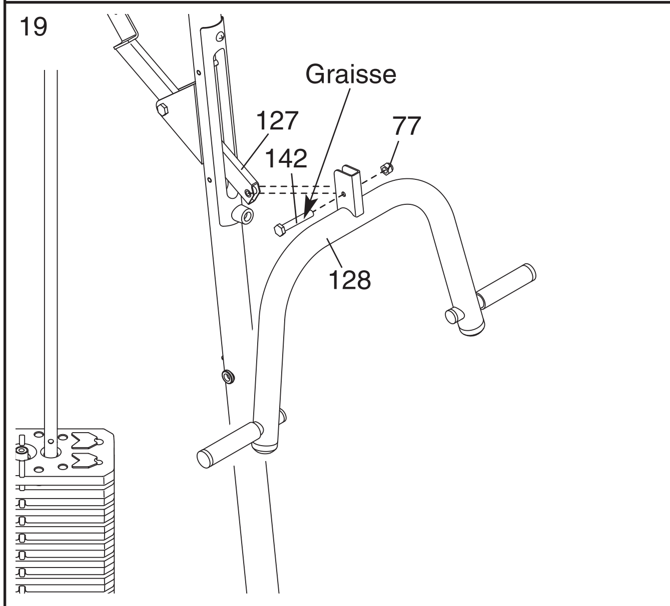
    Répétez cette étape pour le Bras du Contracteur Pectoral Gauche (25).



18. Appliquez de la graisse sur la Bague de 44mm (136) et sur un Boulon de M10 x 68mm (85). Enfoncez ensuite la Bague dans le Cadre de la Presse Militaire (127). Attachez le Cadre de la Presse Militaire à l'intérieur du Montant Droit (120) à l'aide du Boulon (85) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; le Cadre de la Presse Militaire doit pouvoir pivoter librement.**

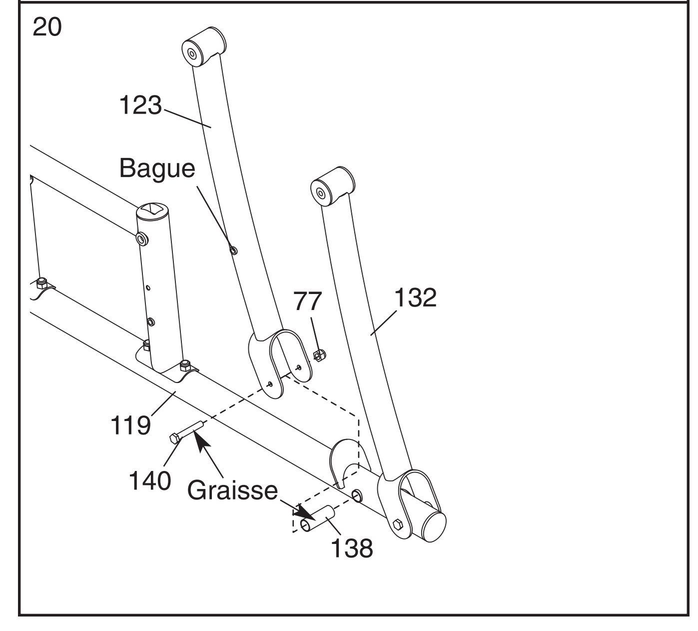


19. Appliquez de la graisse sur un Boulon de M10 x 40mm (142). Attachez le Bras de la Presse Militaire (128) sur le Cadre de la Presse Militaire (127) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; le Bras de la Presse Militaire doit pouvoir pivoter librement.**

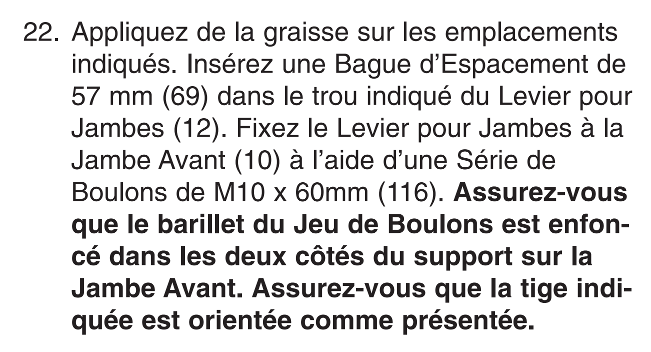


20. Appliquez de la graisse sur une Bague de 77mm (138) et sur un Boulon de M10 x 100mm (140). Attachez le Cadre de la Presse pour Jambes (123) sur la Base Gauche (119) à l'aide de la Bague, du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que la Bague est placée du côté indiqué.**

    Répétez cette étape avec le Cadre de la Presse pour Jambes Avant (132). Ne serrez pas excessivement les Écrous de Verrouillage en Nylon (77) ; les Cadres de la Presse pour Jambes doivent pivoter librement.



21. Appliquez de la graisse sur deux Boulons de M10 x 82mm (84) et aux endroits indiqués sur le Cadre de la Presse pour Jambes (123) et sur la Presse pour Jambes Avant (132). Attachez la Presse pour Jambes (124) sur le Cadre de la Presse pour Jambes et sur le Cadre de la Presse pour Jambes Avant (123, 132) à l'aide des deux Boulons (84) et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (77).



22. Appliquez de la graisse sur les emplacements indiqués. Insérez une Bague d'Espacement de 57 mm (69) dans le trou indiqué du Levier pour Jambes (12). Fixez le Levier pour Jambes à la Jambe Avant (10) à l'aide d'une Série de Boulons de M10 x 60mm (116). **Assurez-vous que le barillet du Jeu de Boulons est enfoncé dans les deux côtés du support sur la Jambe Avant. Assurez-vous que la tige indiquée est orientée comme présentée.**

    Voir le dessin en encadré de gauche. Fixez la Plaque de Verrouillage (14) à la Jambe Avant (10) à l'aide d'un Boulon à Epaulement de M8 x 69 mm (87), d'une Rondelle de M8 (103), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (78).

    Voir le dessin en encadré de droite. Insérez la Goupille de la Plaque de Verrouillage (95) à travers de la Plaque de Verrouillage (14) et du Levier pour Jambes (12). Fixer la sangle de retenue de la Goupille de la Plaque de Verrouillage à la Jambe Avant (10) à l'aide d'une Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 12mm (102).

23. Orientez une Poignée de l'Exerciseur pour Bras (17) possédant une courbe de 90° au sommet tel indiqué dans le dessin en médaillon. Fixez une Poignée de l'Exerciseur pour Bras à l'Exerciseur pour Bras Droit (16) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 65mm (106), de quatre Rondelles de M10 (80), de quatre Bagues d'Espacement de 11mm (99) et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

    Répétez cette étape pour le Exerciseur pour Bras Gauche (non-illustrée).

24. Lubrifiez le Boulon de M10 x 110 (93). Fixez l’Exerciseur pour Bras Gauche (15) à l’Exerciseur pour Bras Droit (16) avec le Boulon, le Bague d’Espacement de, et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

Achevez de fixer les Exerciseurs pour Bras (15, 16) avec deux Boulons de M10 x 63mm (79), deux Rondelles de M10 (80), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

Lubrifiez le Boulon de M10 x 110 (93) et un Bague d’Espacement de 90mm (59). Assemblez les Exerciseurs pour Bras Gauche et Droit (15, 16) à la Base Droite (1) avec le Boulon, un Bague d’Espacement de 90mm, et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez pas trop l’Écrou de Verrouillage en Nylon ; les Exerciseurs pour Bras doit pouvoir pivoter facilement.**

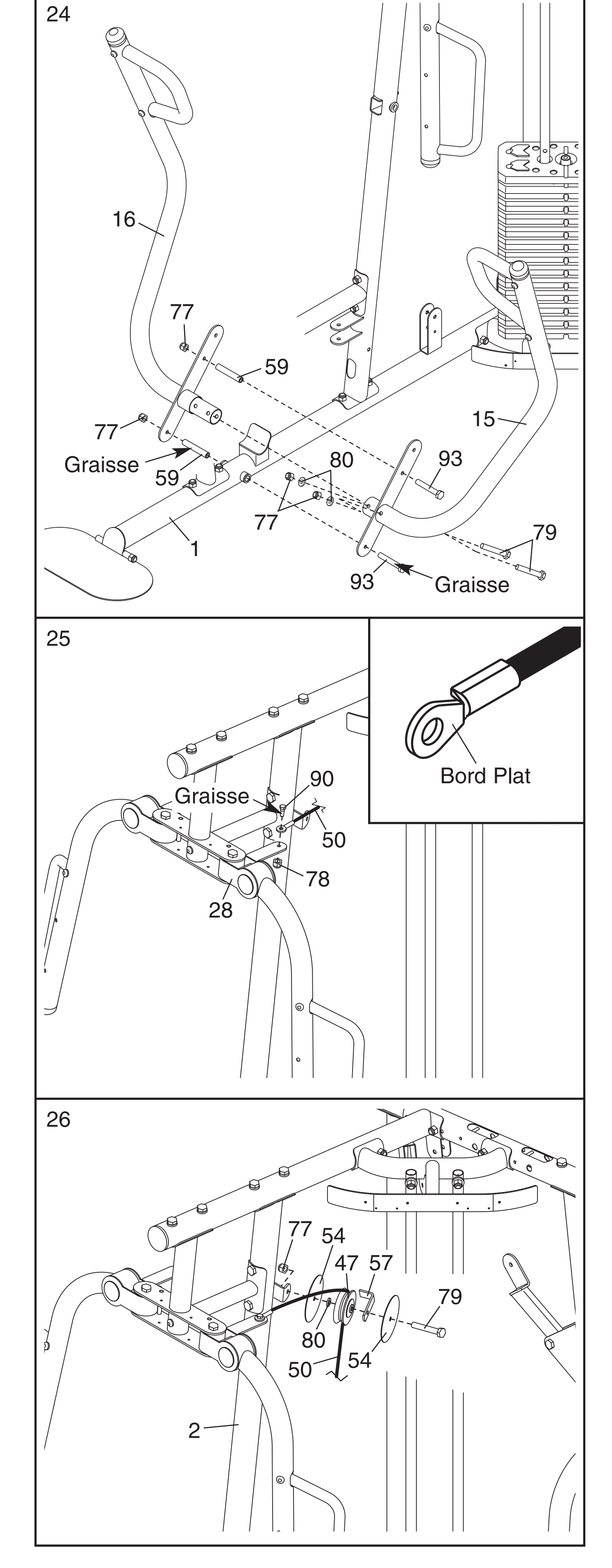
Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon (77) utilisées en cette étape.

L’Assemblage des Câbles

25. **Voir la section DIAGRAMMES DES CÂBLES aux pages 32 et 33 pour localiser les câbles à mesure que vous les assemblez.**

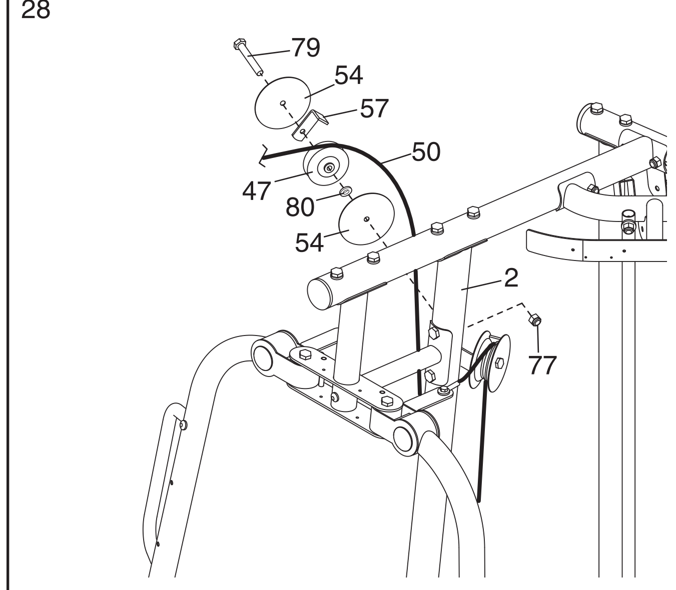
Localisez le Câble du Contracteur Pectoral (50). Graissez un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (90). Attachez le Câble au Support du Contracteur Pectoral Gauche (28) avec le Boulon à Épaulement et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Assurez-vous que le rebord plat du Câble est contre le Support du Contracteur Pectoral. Ne serrez pas trop le Boulon à Épaulement ; le Câble doit pouvoir pivoter facilement.**

26. Faites passer le Câble du Contracteur Pectoral (50) au-dessous d’une Poulie en « V » (47). Attachez la Poulie en “V”, un Grand Arrêt de Câble (57), une Rondelle de M10 (80), et deux Protections (54) sur le Montant Droit (2) avec un Boulon de M10 x 63mm (79) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

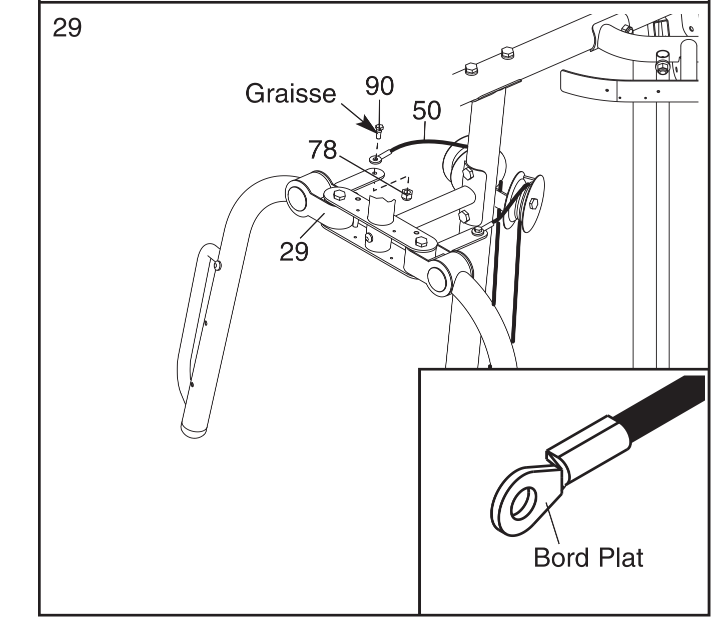


27. Faites passer le Câble du Contracteur Pectoral (50) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Protections (55) au Double Support en “U” (61) avec un Boulon de M10 x 50mm (97) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que les Demis Protections sont orientés comme indiqué.**

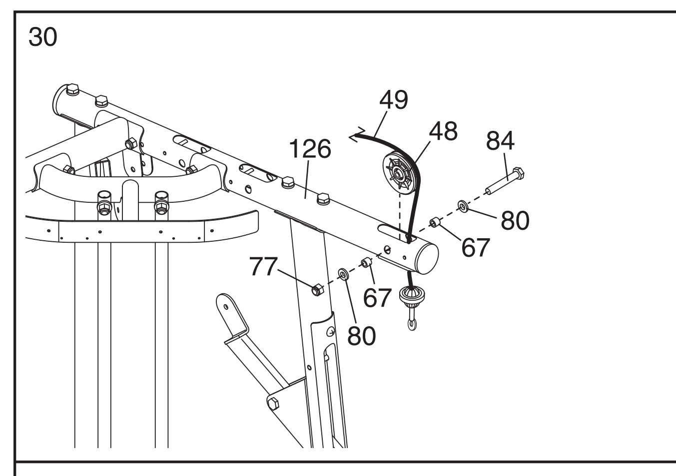
28. Faites passer le Câble du Contracteur Pectoral (50) au-dessus d’une Poulie en « V » (47). Attachez la Poulie en “V”, un Grand Arrêt de Câble (57), une Rondelle de M10 (80), et deux Protections (54) sur le Montant Droit (2) avec un Boulon de M10 x 63mm (79) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).



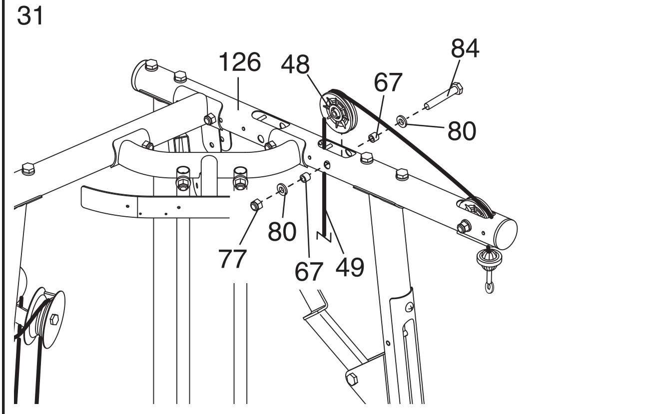
29. Graissez un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (90). Fixez une extrémité du Câble du Contracteur Pectoral (50) sur le Bras du Contracteur Pectoral Droit (29) avec le Boulon à Épaulement et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Assurez-vous que le rebord plat du Câble est contre le Support du Contracteur Pectoral.**



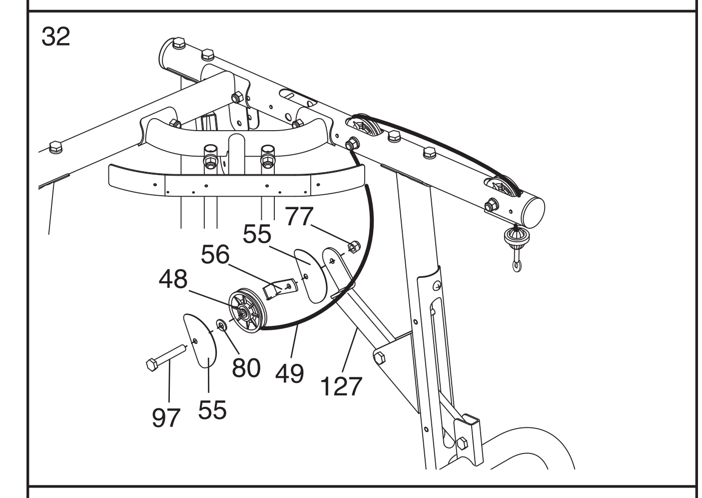
30. **Localisez le Câble Latéral (49).** Enfilez le Câble dans le Cadre Supérieur Gauche (126) puis sur une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 82mm (84), deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d'Espacement de 19mm (67), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).



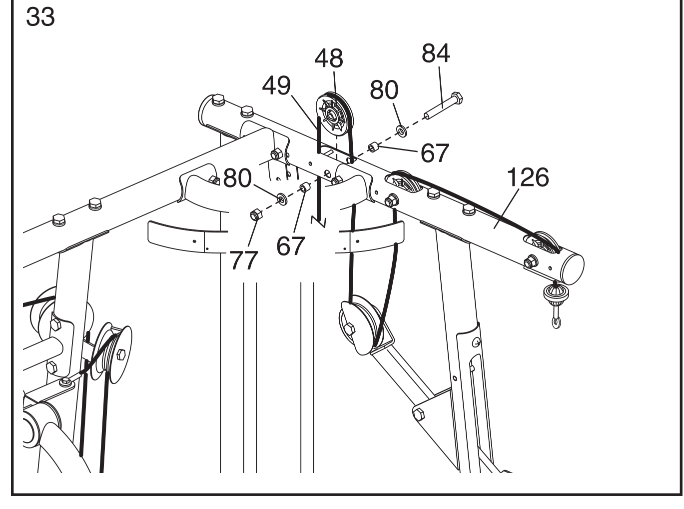
31. Placez le Câble Latéral (49) par-dessus une Poulie de 90mm (48) et enfilez-le dans le Cadre Supérieur Gauche (126). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur Gauche avec un Boulon de M10 x 82mm (84), deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d'Espacement de 19mm (67), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).



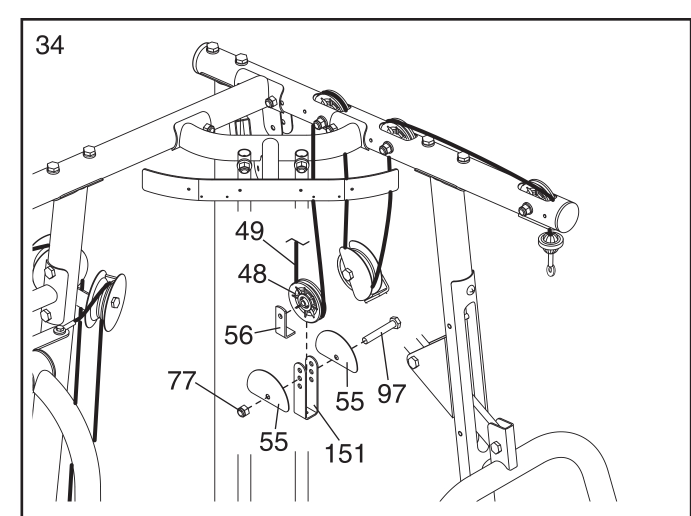
32. Enroulez le Câble Latéral (49) au dessous d'une Poulie de 90 mm (48). Attachez la Poulie, un Arrêt de Câble (56) et deux Demi-Protections (55) sur le Cadre de la Presse Militaire (127) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (97), une Rondelle de M10 (80) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demis Protections sont correctement orientés comme indiqué.**

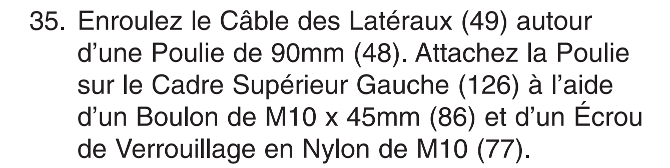


33. Enfilez le Câble des Latéraux (49) dans le Cadre Supérieur Gauche (126) puis autour d'une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur Gauche à l'aide d'un Boulon de M10 x 82mm (84), deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d'Espacement de 19mm (67) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

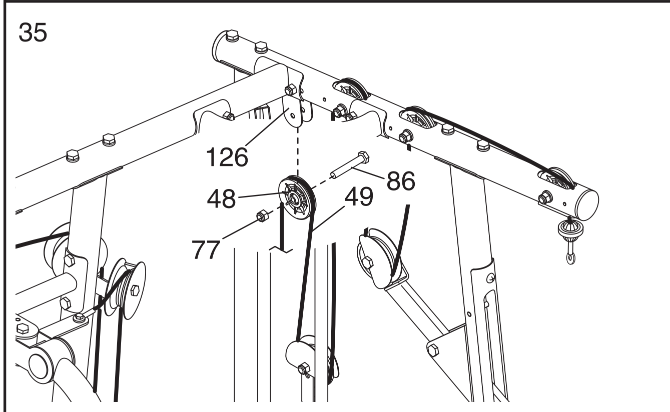


34. Enroulez le Câble Latéral (49) au dessous d’une Poulie de 90 mm (48). Fixez la Poulie et un Arrêt de Câble (56) dans le deuxième trou du Support en (151) à l’aide d’un Boulon de M10 x 50 mm (97), deux Demis Protections (55), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble et les Demis Protections sont correctement orientés comme indiqué.**

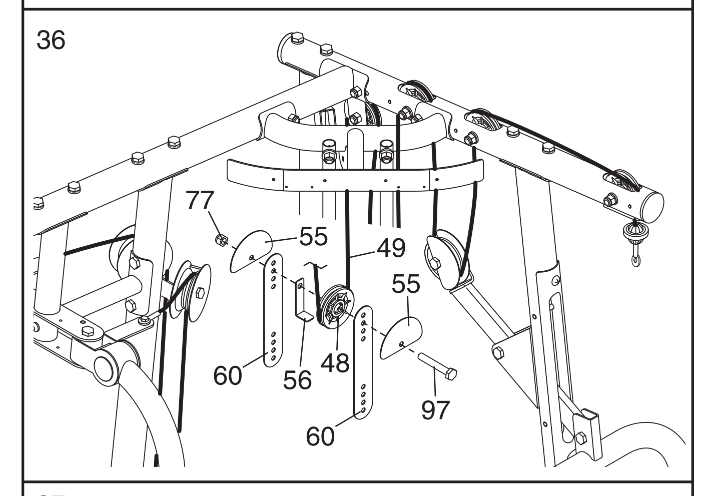




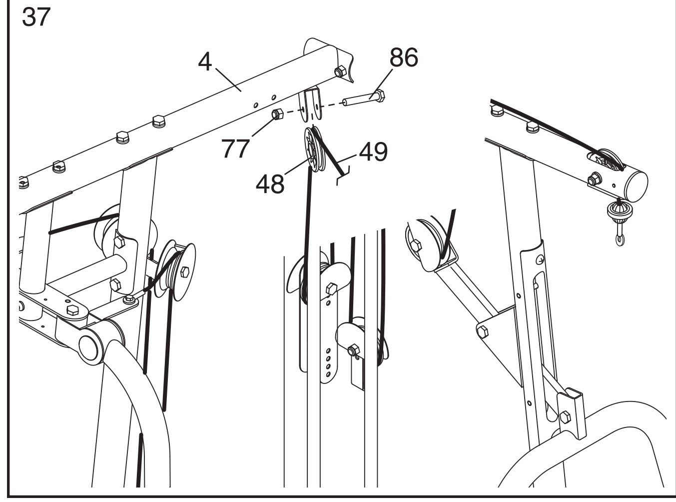
35. Enroulez le Câble des Latéraux (49) autour d’une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie sur le Cadre Supérieur Gauche (126) à l’aide d’un Boulon de M10 x 45mm (86) et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).



36. Enroulez le Câble Latéral (49) au dessous d’une Poulie de 90 mm (48). Fixez la Poulie, un Arrêt de Câble (56) et deux Demis Protections (55) dans le deuxième trou situé au niveau de la partie supérieure des deux Plaques de la Poulie (60) à l’aide d’un Boulon de M10 x 50 mm (97) et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble et les Demis Protections sont correctement orientés comme indiqué.**



37. Enroulez le Câble Latéral (49) au dessous d’une Poulie de 90 mm (48). Attachez la Poulie sur le Cadre Supérieur Droit (4) à l’aide d’un Boulon de M10 x 45mm (86) et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).



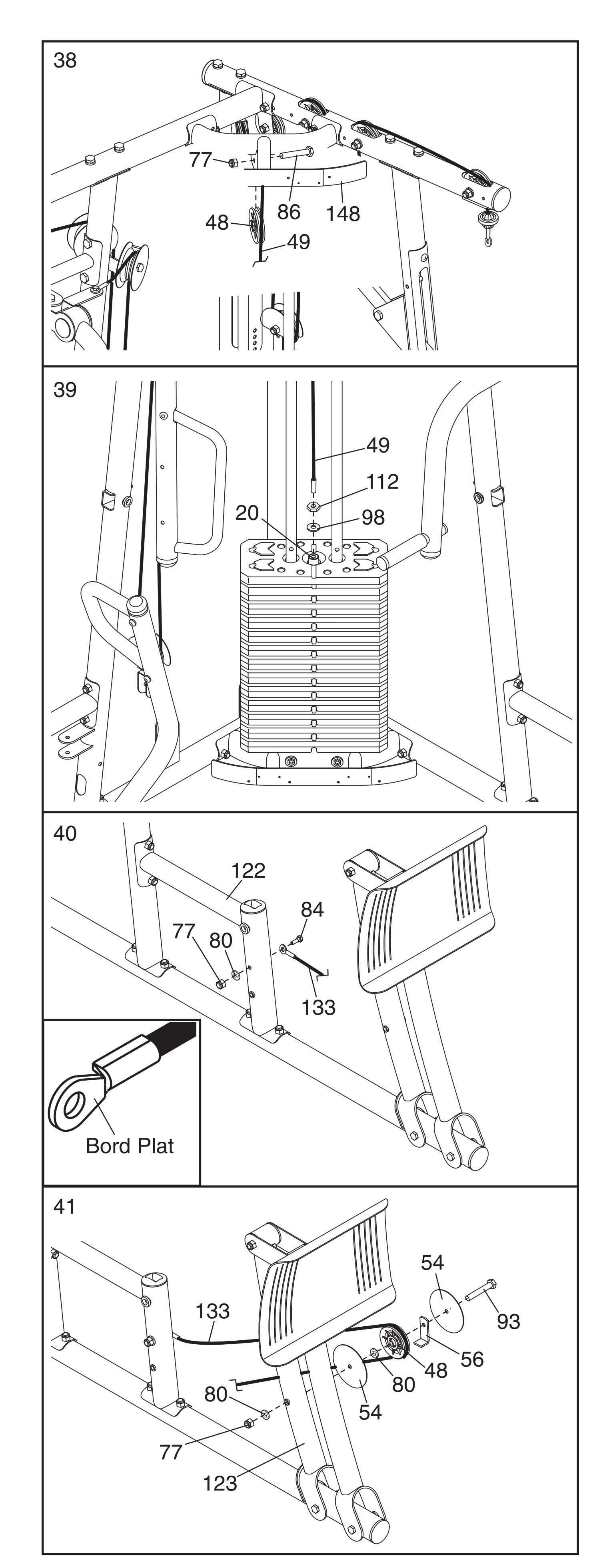
38. Enroulez le Câble Latéral (49) par-dessus une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie sur le Cadre Central Supérieur (148) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (86) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

39. Placez une Rondelle Grande de M12 (98) au sommet du Tube de Poids (20). Enfilez l'Écrou de M12 (112) jusqu'au bout du Câble Latéral (49).

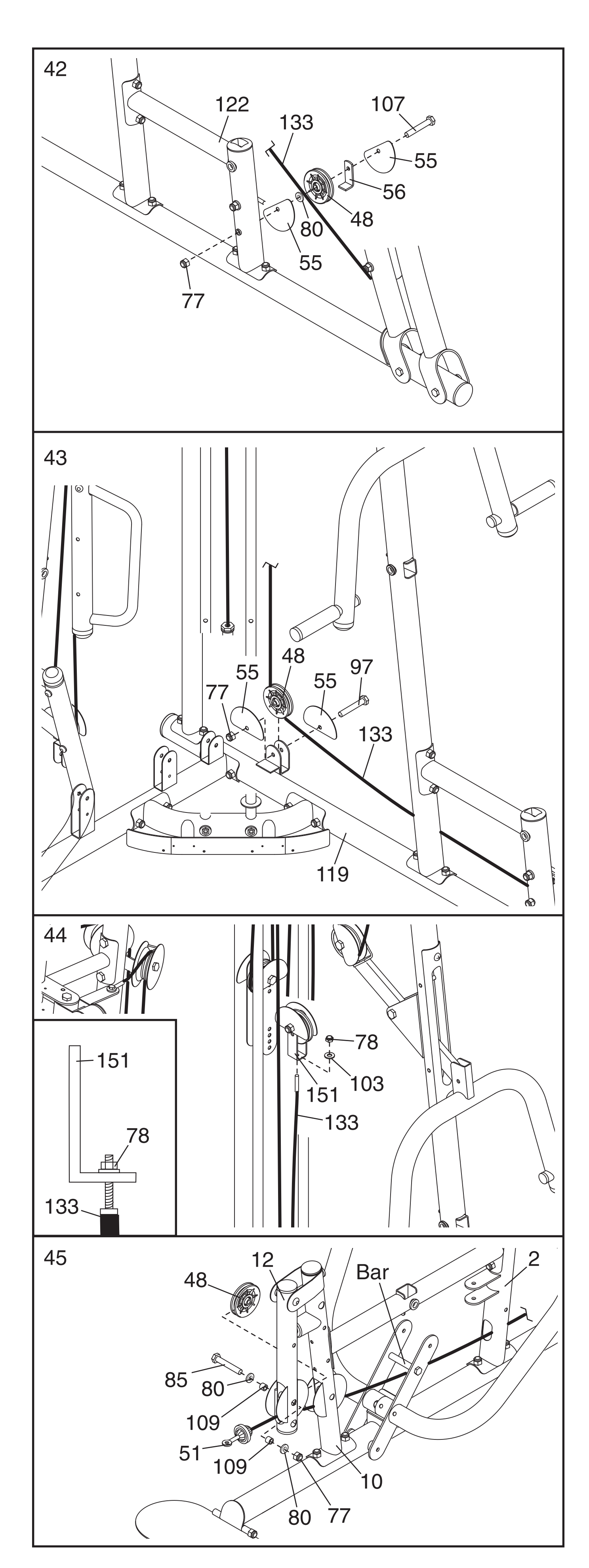
Enfilez le Câble Latéral (49) à l'intérieur du Tube de Poids (20) en faisant **deux tours.** Serrez l'Écrou de M12 (112) contre la Rondelle Grande de M12 (98).

40. **Identifiez le Câble de la Presse (133).** Attachez le Câble sur le Cadre Gauche (122) à l'aide d'un Boulon de M10 x 82mm (84), une Rondelle de M10 (80) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que le rebord plat du Câble est contre le Cadre Gauche.**

41. Enroulez le Câble de la Presse (133) autour d'une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (56) sur le Cadre de la Presse pour Jambes (123) à l'aide d'un Boulon de M10 x 110mm (93), deux Protections (54), deux Rondelles de M10 (80) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté comme sur le schéma.**



42. Enroulez le Câble de la Presse (133) sous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie et un Arrêt de Câble (56) au Cadre Gauche (122) avec un Boulon de M10 x 116mm (107), deux Demi Protections (55), une Rondelle de M10 (80), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demis Protections sont correctement orientés comme indiqué.**



43. Enroulez le Câble de la Presse (133) sous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie sur la Base Gauche (119) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (97), deux Demi-Protections (55) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que les Demis Protections sont correctement orientés comme indiqué.**

44. Attachez le Câble de la Presse (133) sur le Support en « U » (151) à l'aide d'une Rondelle et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Référez-vous au schéma en encadré. Ne serrez pas complètement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; il devrait etre serré de manière à ce que seuls deux filets du Câble apparaissent au-dessus de l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

45. **Localisez le Câble du Levier pour Jambes (51).** Faites passer le Câble dans Levier pour Jambes (12) et la Jambe Avant (10), au dessous la tige indiquée, et á travers le Montant Droit (2).

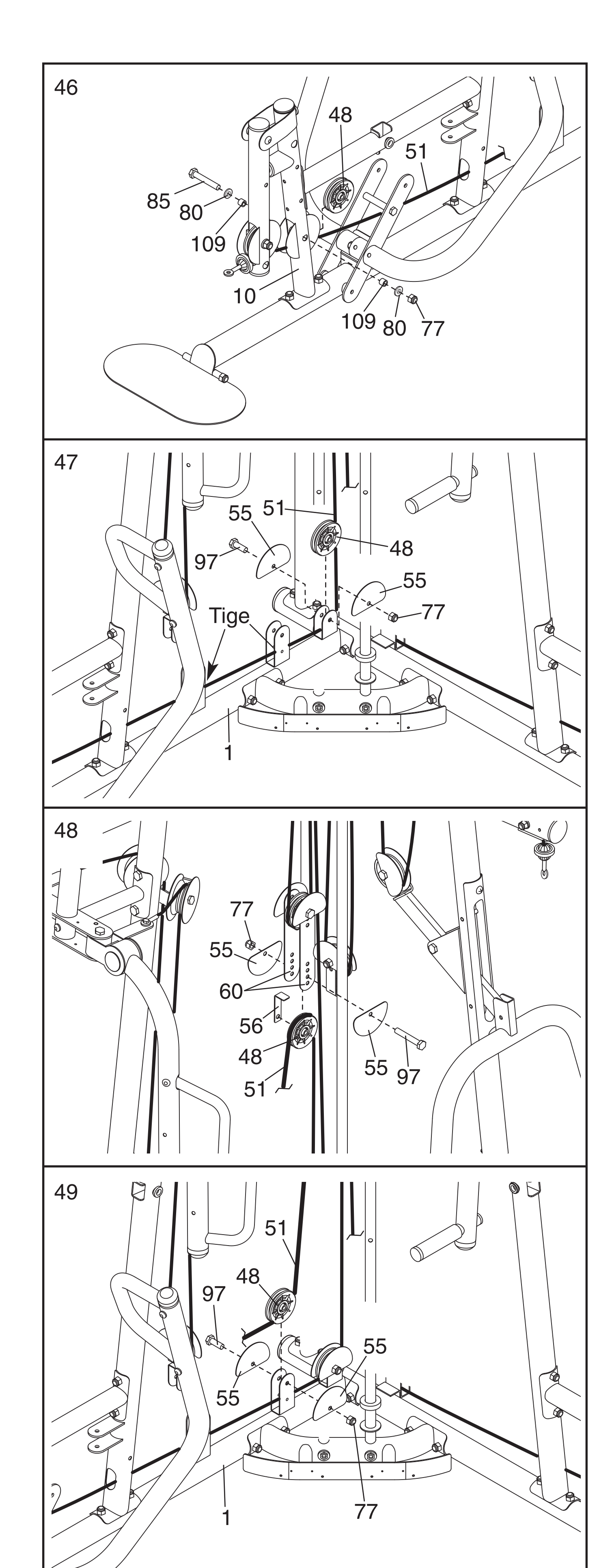
Insérez une Poulie de 90 mm (48) à l'intérieur du Levier pour Jambes (12) à partir de l'arrière comme indiqué. Fixez la Poulie de 90mm avec un Boulon de M10 x 68mm (85), deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d'Epacement en Acier de 13mm (109) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

46. Enfilez une Poulie de 90mm (48) dans la Jambe Avant (10) de la direction indiquée. Attachez une Poulie à la Jambe Avant avec un Boulon de M10 x 68mm (85), deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d'Espacement en Acier de 13 mm (109) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

47. Enroulez le Câble du Levier pour Jambes (51) sous les barres indiquées sur la Base Droite (1). Ensuite, enroulez le Câble sous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie sur la Base Droite à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (97), deux Demi-Protections (55) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que les Demis Protections sont orientés comme indiqué.**

48. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) sur une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie, un Arrêt de Câble (56), deux Demi Protections (55) au second trou du bas des Plaques de Poulie (60) avec un Boulon de M10 x 50mm (97) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demis Protections sont orientés comme indiqué.**

49. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie à la Base Droite (1) avec un Boulon de M10 x 50mm (97), deux Demi Protections (55), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que les Demis Protections sont orientés comme indiqué.**

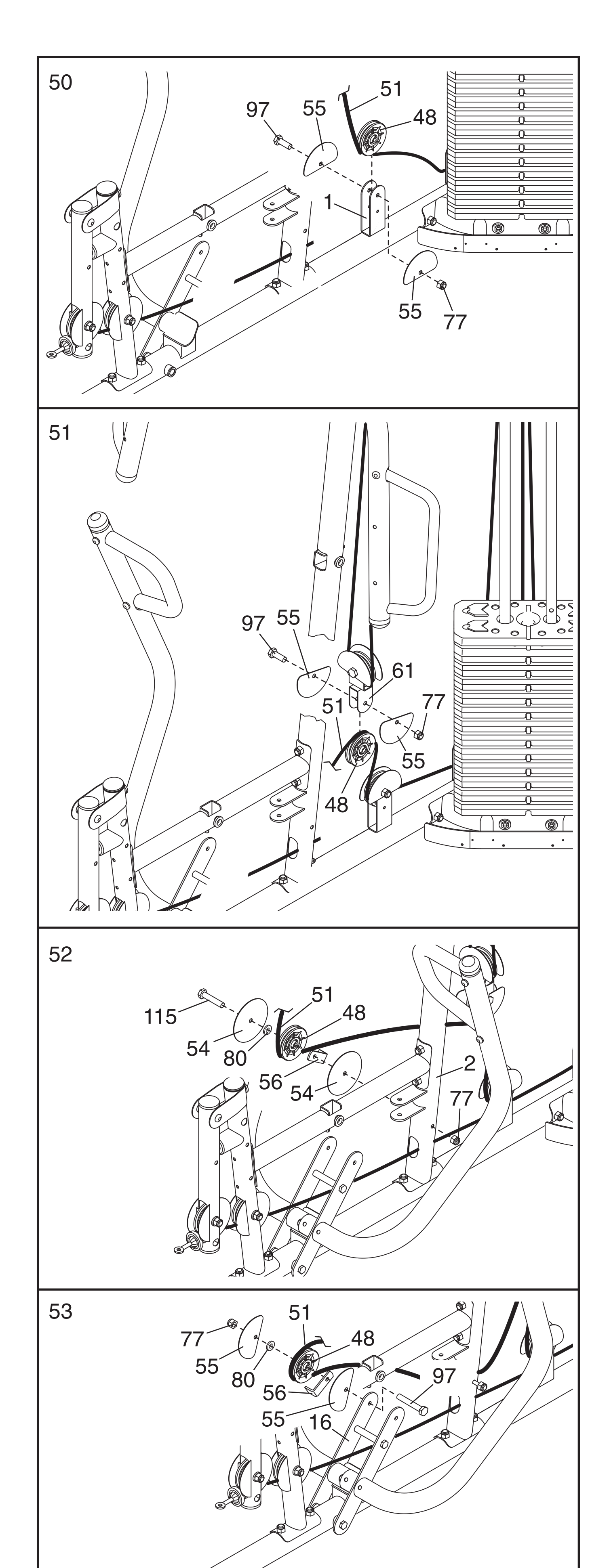


50. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie à la Base Droite (1) avec un Boulon de M10 x 50mm (97), deux Demi Protections (55), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que les Demis Protections sont orientés comme indiqué.**

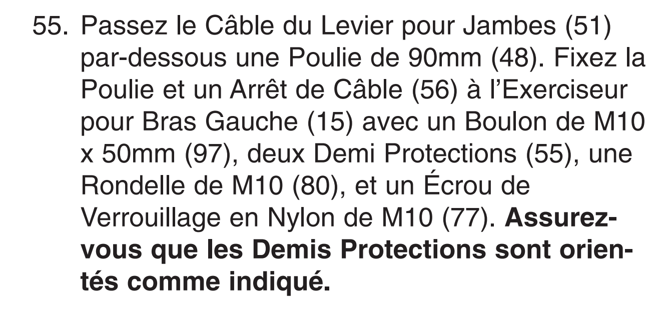
51. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) sur une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie au Double Support en “U” (61) avec un Boulon de M10 x 50mm (97), deux Demi Protections (55), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que les Demis Protections sont orientés comme indiqué.**

52. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie et un Arrêt de Cable (56) au Montant Droit (2) avec un Boulon de M10 x 120mm (115), Protections (54), une Rondelle de M10 (80), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez l’Écrou de Verrouillage en Nylon que de deux tours. Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est orienté comme sur le schéma.**

53. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie et un Arrêt de Câble (56) à l’Exerciseur pour Bras Droit (16) avec un Boulon de M10 x 50mm (97), deux Demi Protections (55), une Rondelle de M10 (80), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que les Demis Protections sont orientés comme indiqué.**



54. Enroulez le Câble du Levier pour Jambes (51) autour d’une Poulie en « V » (47). Attachez la Poulie sur le Montant Droit (2) à l’aide d’un Boulon de M10 x 68mm (85), deux Demi-Protections (55), une Rondelle de M10 (80), un Arrêt de Câble Long (57) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble et les Demi-Protections sont orientés comme sur le schéma.**



55. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie et un Arrêt de Câble (56) à l’Exerciseur pour Bras Gauche (15) avec un Boulon de M10 x 50mm (97), deux Demi Protections (55), une Rondelle de M10 (80), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que les Demis Protections sont orientés comme indiqué.**

56. Retirez l’Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77) indiqué. Assemblez le Câble du Levier pour Jambes (51) au Montant Droit (2) avec le Boulon de M10 x 120mm (115), une Rondelle de M10 (80), un Bague d’Espacement de 7mm (111), et le Écrou de Verrouillage en Nylon de M10.

L’Assemblage des Sièges

57. Attachez un Dossier (31) sur le Cadre du Dossier Droit (7) avec deux Vis de M6 x 16mm (88), une Vis de M6 x 32mm (89) et une Rondelle de M6 (114).

    Insérez le Cadre du Dossier (7) dans le Montant Droit (2) puis serrez le Bouton de Réglage du Dossier (53) dans le Montant. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage passe à travers un des trous du Cadre du Dossier.**

    Répétez cette étape avec le Cadre du Dossier Gauche (3, non-illustré).

58. Attachez le Siège Droit (32) au Cadre du Siège Droit (8) á l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (88), une Vis de M6 x 32mm (89) et une Rondelle de M6 (114).

Insérez le Cadre du Siège Droit (8) dans le Cadre Droit (9). Serrez le Bouton de Réglage du Siège (52) dans le Cadre Droit et le Cadre du Siège Droit. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage passe à travers un des trous du Cadre du Siège Droit.**

59. Attachez le Siège Gauche (129) au Cadre du Siège Gauche (125) á l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (88), une Vis de M6 x 45mm (145) et une Rondelle de M6 (114).

Insérez le Cadre du Siège Gauche (125) dans le Cadre Gauche (122). Serrez le Bouton de Réglage du Siège (53) dans le Cadre Gauche et le Cadre du Siège Gauche. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage passe à travers un des trous du Cadre du Siège Gauche.**

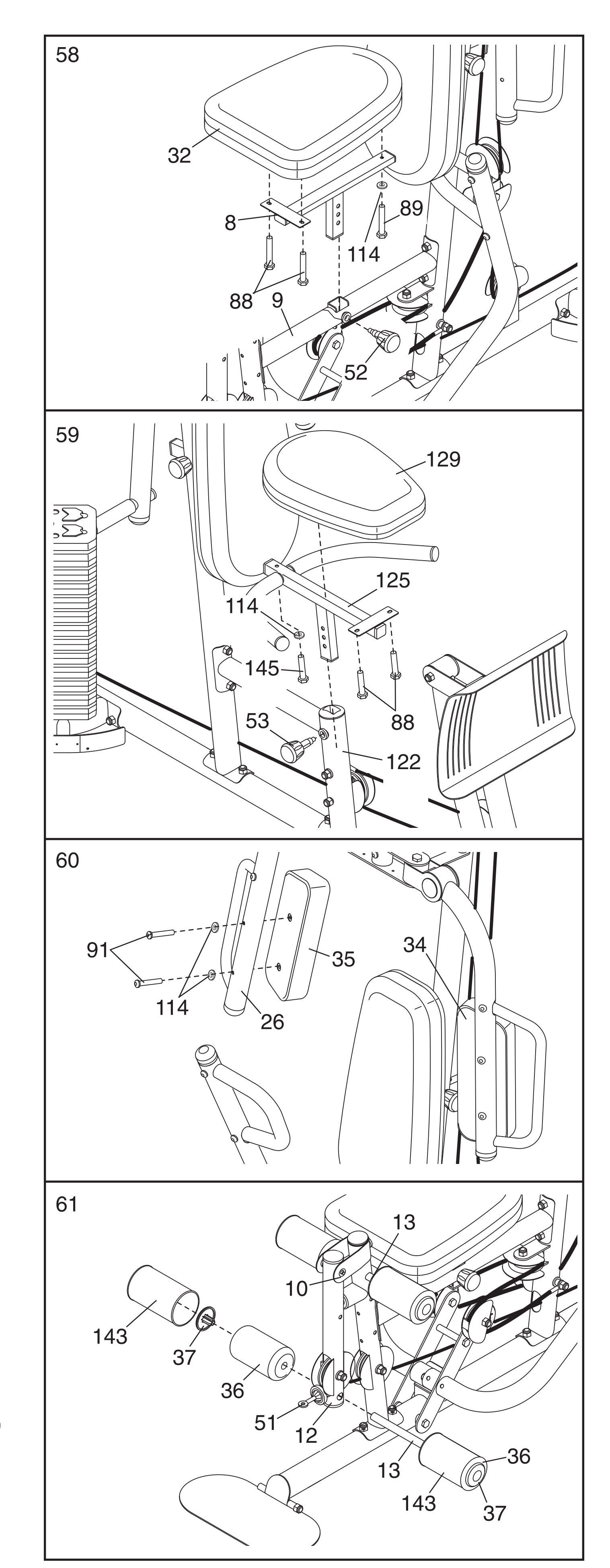
60. Attachez le Coussin du Contracteur Pectoral Droit (35) sur le Bras du Contracteur Pectoral Droit (26) à l'aide de deux Vis en Bouton de M6 x 60mm (91) et deux Rondelles de M6 (114).

Répétez cette étape avec le Coussin du Contracteur Pectoral Gauche (34).

61. Enfoncez un Tube du Coussin (13) dans le trou indiqué sur le Levier pour Jambes (12). Glissez un Coussin en Mousse (36) dans chaque extrémité du Tube de Coussin. **Remarque : Soulevez le Câble du Levier pour Jambes (51) lorsque vous insérez un Tube du Coussin à l'intérieur du trou situé au bas du Levier de Jambe.**

Enfoncez un Embout du Coussin (37) dans chaque extrémité des Coussins en Mousse (36) puis glissez une Protection en Mousse (143) dans chaque Coussin en Mousse.

Répétez cette étape pour l'autre Tube du Coussin (13) et la Jambe Avant (10).

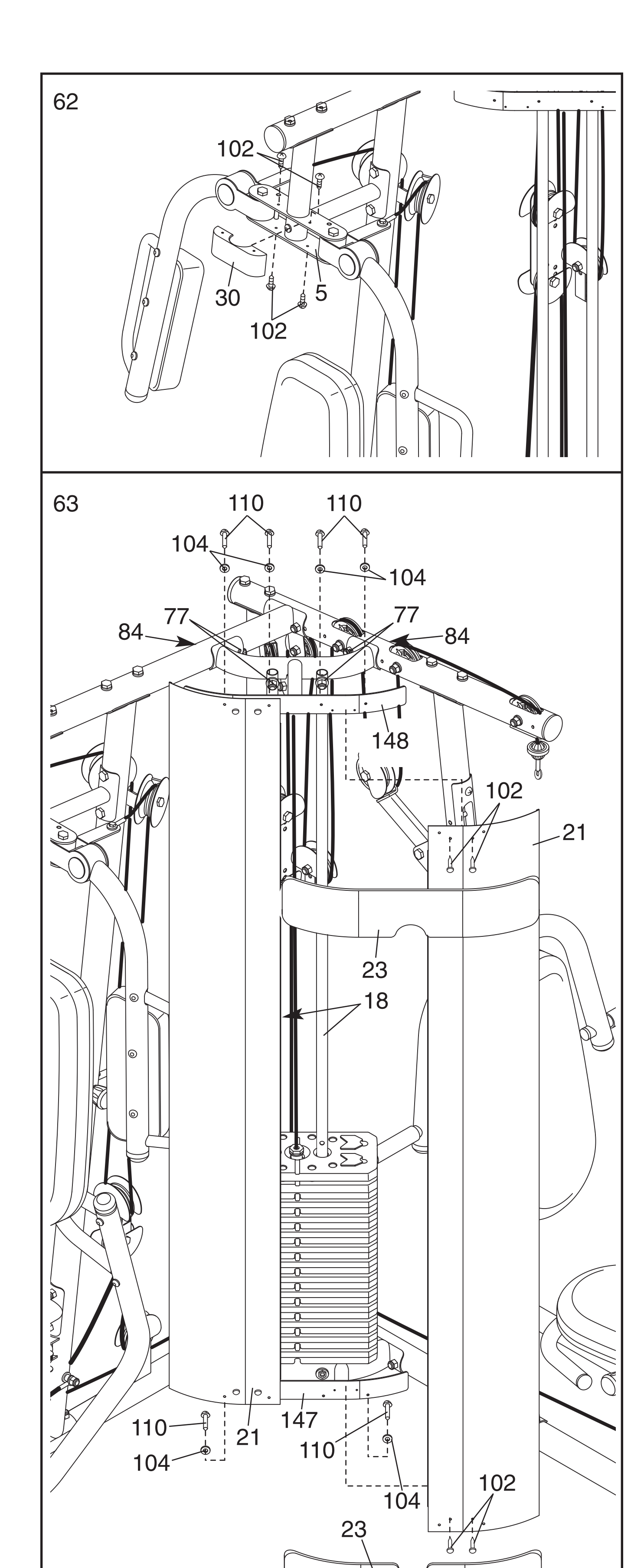


62. Fixez le Couvercle du Contracteur Pectoral (30) au Cadre du Contracteur Pectoral (5) à l'aide de quatre Vis Auto-Taraudeuses de M4 x 12mm (102).

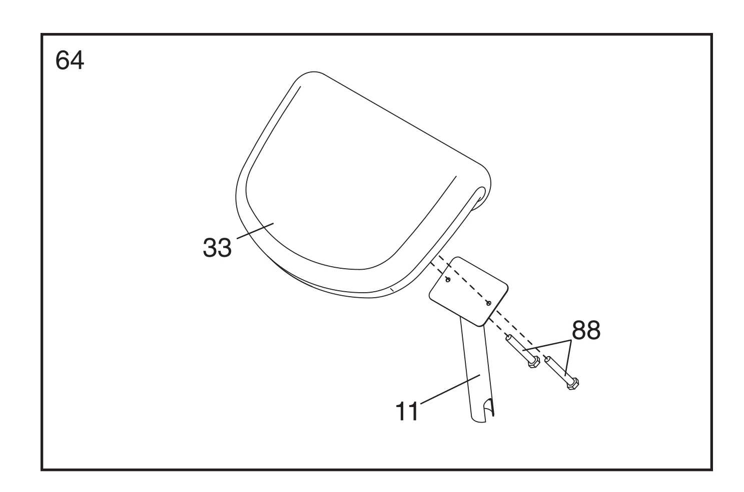
63. Attachez un Hauban (21) sur le Cadre Central Supérieur et la Base Centrale Inférieure (148, 147) à l'aide de quatre Vis Auto-Taradeuse de M4 x 12mm (102). **Remarque : il sera peut-être nécessaire de desserrer les Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (77) et les deux Boulons de M10 x 82mm (84) indiqués qui maintiennent le Cadre Central Supérieur et les Guides de Poids (18).**

Attachez l'autre Hauban (21) de la même manière.

Attachez les Protections du Hauban (23) sur les Haubans (21) à l'aide de six Vis Auto-Taradeuse de M4 x 16mm (110) et six Rondelles de M4 (104). **Serrez tous les Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (77) et les Boulons de M10 x 82mm (84) qui ont été desserrés.**



64. Attachez le Coussin de Flexion (33) au Montant de Flexion (11) avec deux Vis de M6 x 16mm (88).



65. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. L’utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES qui commence à la page suivant.

    Avant d’utiliser l’appareil de musculation, tirez sur les extrémités des câbles à quelques reprises pour vous assurer qu’ils se déplacent librement autour des poulies. Si ce n’est pas le cas, localisez et corrigez le problème avant d’utiliser l’appareil. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés aux bons endroits, ils pourraient être endommagés lorsque des poids lourds seront utilisés. Référez-vous aux SCHÉMA DU CÂBLAGE aux pages 32 et 33 de ce manuel pour voir la position correcte des câbles. Si les câbles ne sont pas suffisamment tendus, serrez-les. Référez-vous à la section LOCALISATION D’UN PROBLÈME ET ENTRETIEN à la page 34.**

RÉGLAGES

Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le système de musculation. Référez-vous à l'affiche d'entraînement inclus pour observer la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées à chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le système de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

CHANGER LES POIDS

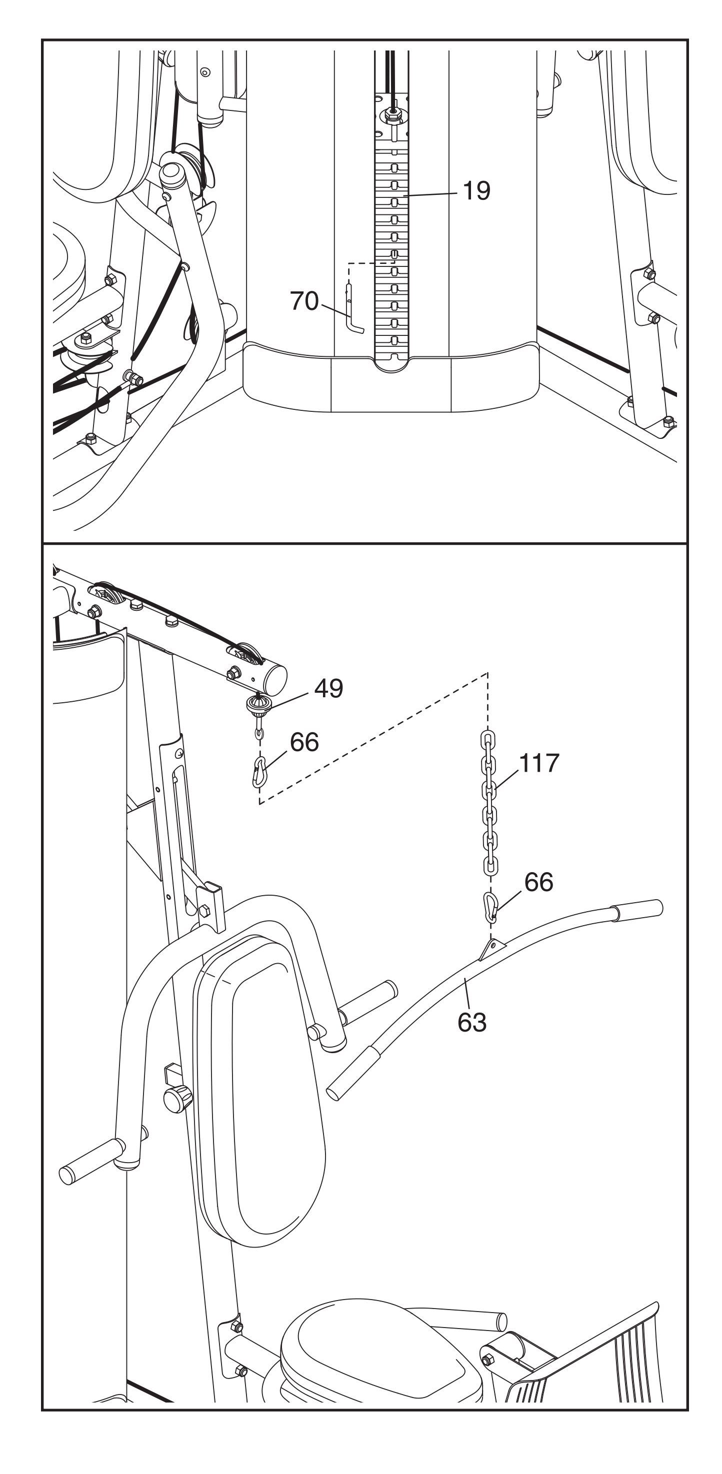
Pour modifier le réglage des poids de l'étagère de poids, insérez la Goupille de Poids (70) sous le Poids (19) souhaité. Assurez-vous d'insérer la Goupille de Poids jusqu'à ce que son extrémité courbée touche les Poids, et de tourner celle-ci vers le haut. **Remarque : Le système de musculation fonctionne mieux lorsque l'on utilise au moins deux Poids.**



ATTACHER LES ACCESSOIRES

Pour fixer la Barre Latérale (63) au Câble Latéral (49), fixez une Pince de Poids (66) au Câble Latéral et à la Barre Latérale. **Remarque : Pour certains exercices, il vous faudra fixer la Chaîne (117) à la Pince de Poids et utiliser une autre Pince de Poids pour fixer la Chaîne à la Barre Latérale.**

Fixez les autres accessoires au système de musculation de la même manière.



UTILISATION DU COUSSIN DE FLEXION

Pour utiliser le Coussin de Flexion (33), retirez l'Embout Mâle Rond de 50mm (39) et insérez le Montant de Flexion (11) dans la Jambe Avant (10). Serrez le Bouton de Réglage de Flexion (58) dans la Jambe Avant. Assurez-vous que le Bouton de Réglage passe à travers un trou du Montant de Flexion.

Lors d'exercices ne nécessitant pas le Coussin de Flexion (33), enlevez celui-ci et réintroduisez l'Embout Mâle Rond de 50mm (39) à l'intérieur de la Jambe Avant (10). **Remarque : Vous devez enlever le Coussin de Flexion pour utiliser les exerciseurs pour bras.**

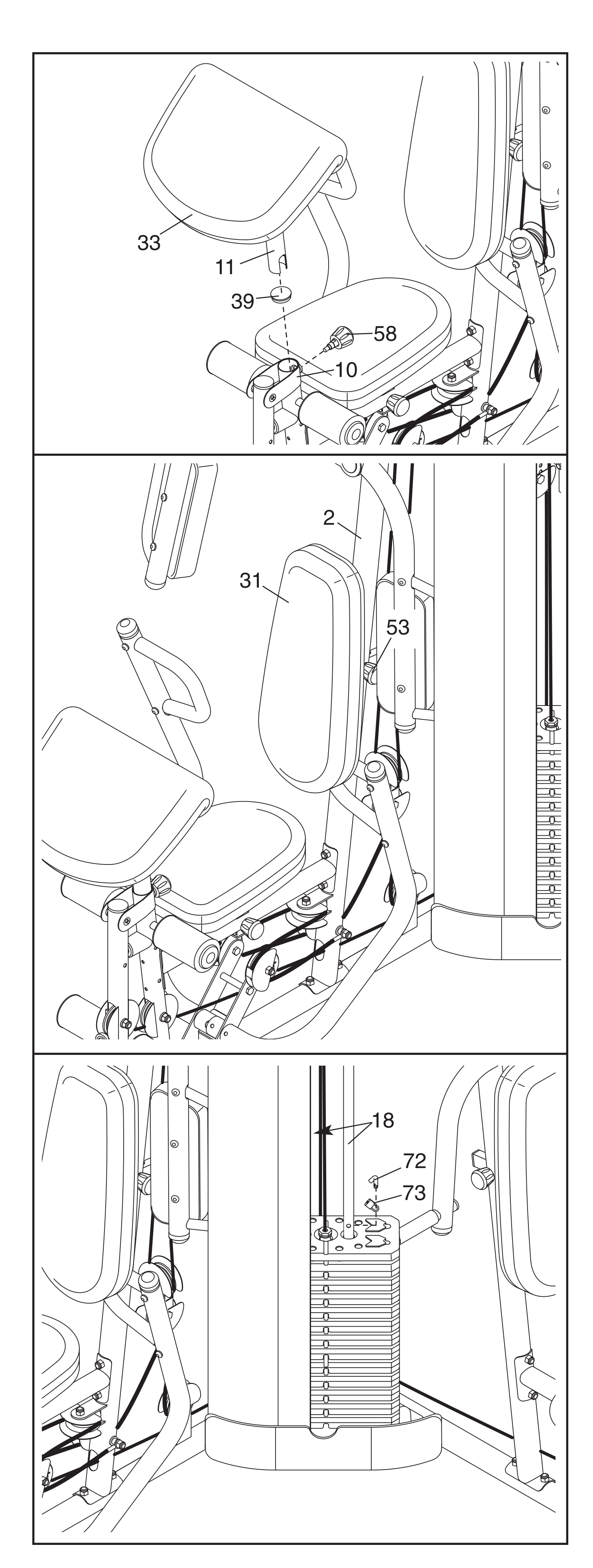
COMMENT AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (31) peut être réglé pour obtenir la position correcte pour chaque exercice. Pour régler le Dossier, desserrez sans l'enlever le Bouton de Réglage du Dossier (53) puis retirez-le. Déplacez le Dossier vers l'intérieur ou vers l'extérieur du Montant (2). Insérez le Bouton de Réglage dans le Montant et à travers le Cadre du Dossier (non indiqué). Serrez le Bouton de Réglage.

Les Sièges et l'autre Dossier (non-illustrés) peuvent être réglés de la même manière.

VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Pour verrouiller la pile de poids, enfoncez la Goupille de Verrouillage (72) à travers un des trous dans les Guides de Poids (18) et sécurisez la Goupille de Verrouillage avec le Verrou (73).



POUR VERROUILLER LE LEVIER

Pour verrouiller ou déverrouiller le Levier pour Jambes (12), enlevez la Goupille de la Plaque de Verrouillage (95) de la Plaque de Verrouillage (14). Déplacez la Plaque de Verrouillage vers l'une des positions indiquées sur la Jambe Avant (10), ou dans le trou indiqué dans le Levier pour Jambes. Réinsérez la Goupille de Verrouillage à travers la Plaque de Verrouillage.

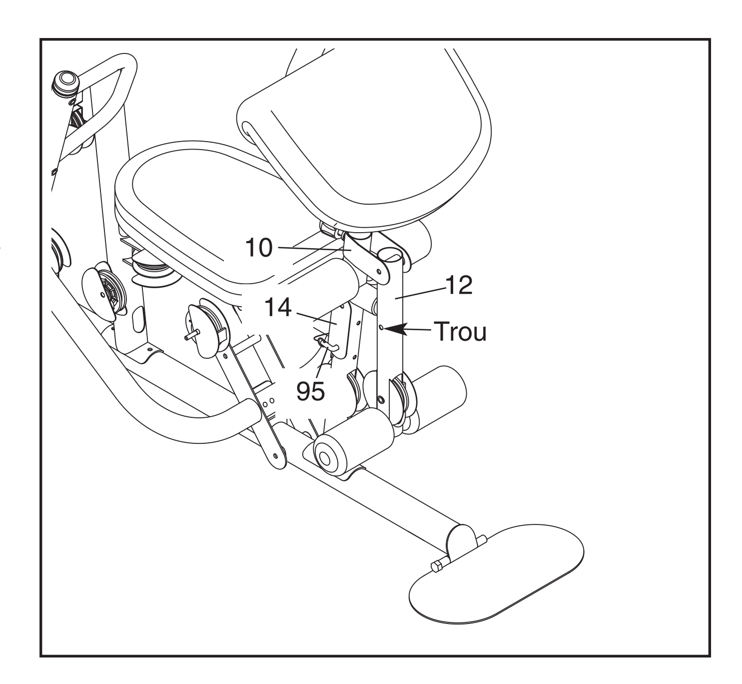


TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

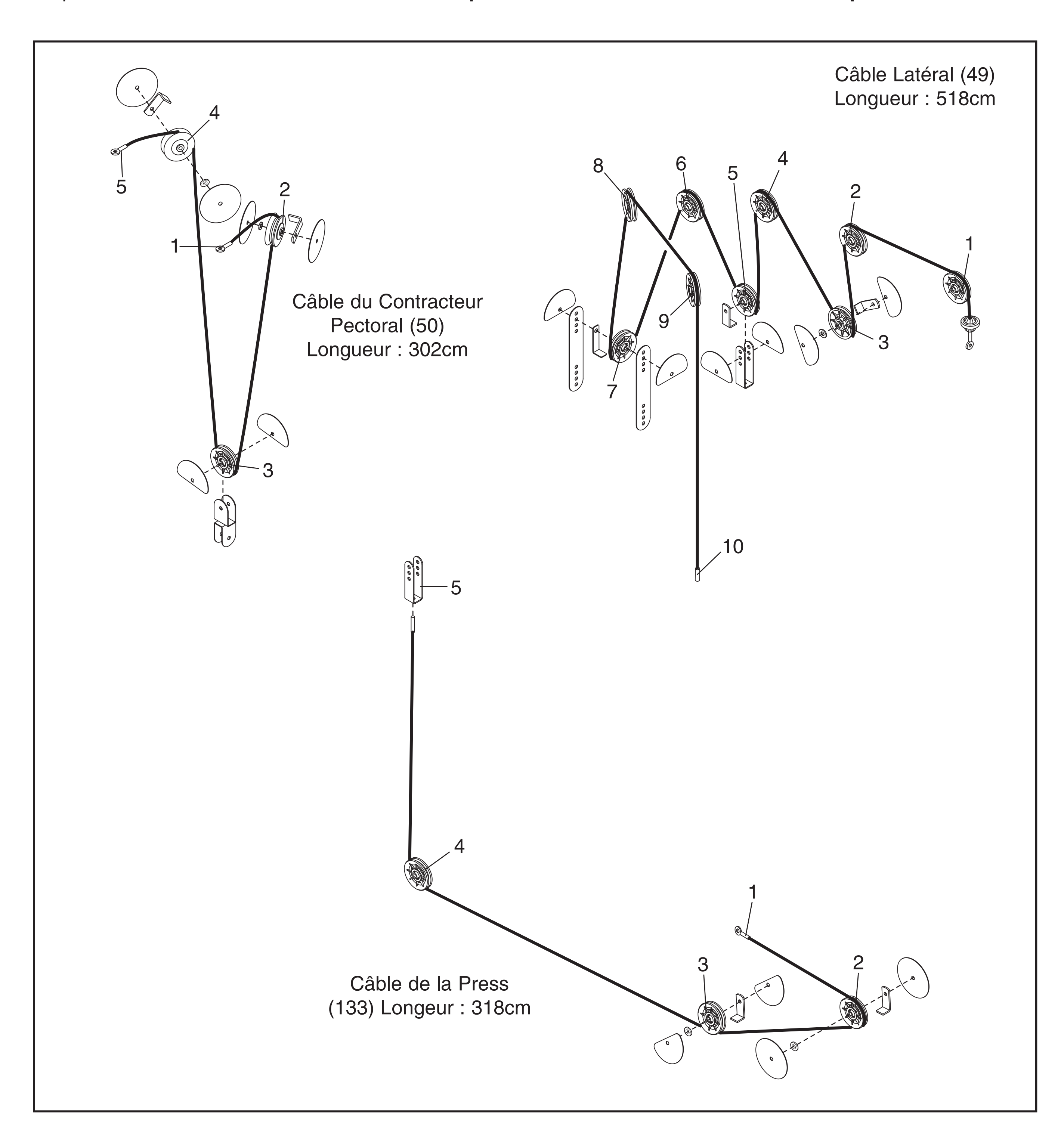
Le tableau ci dessous indique la résistance approximative de chaque station de poids. La résistance listée pour les bras papillon est la résistance pour chacun des bras. **Remarque : la résistance actuelle à chaque station de poids peut varier selon les différences d'une plaque de poids à l'autre. Le nombre maximum de plaques utilisées lors d'un exercice avec les Bras du Contracteur Pectoral (25, 26) est de 10.**

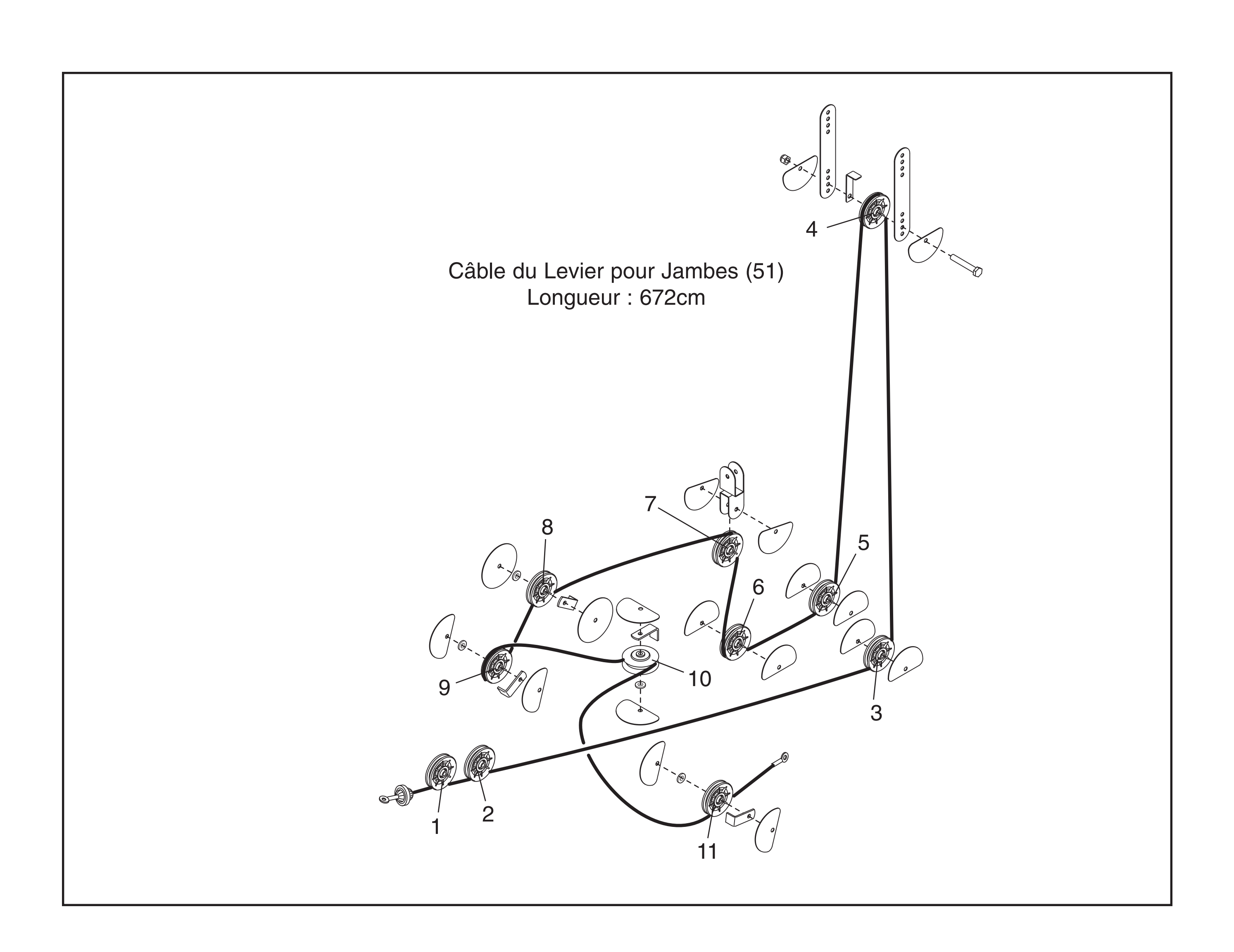
NOMBRE DE POIDS	POULIE SUPÉRIE-URE (LBS.)	BRAS DU CONTRACTEUR PECTORAL (LBS.)	EXERCISEUR POUR BRAS (LBS.)	LEVIER POUR JAMBES (LBS.)	POULIE INFÉRIEURE (LBS.)	PRESSE MILI-TAIRE (lbs.)	PRESSE POUR JAMBES (lbs.)
1	54	30	62	35	27	43	60
2	74	40	75	51	43	50	73
3	86	48	87	68	56	62	96
4	101	57	105	83	69	71	110
5	113	66	117	93	86	78	133
6	130	75	135	108	102	91	146
7	145	84	153	119	120	101	163
8	163	89	166	140	132	110	192
9	178	98	183	159	150	120	216
10	192	106	198	176	163	130	227
11	218	–	219	184	172	140	243
12	225	–	232	204	190	149	271
13	243	–	251	214	202	156	290
14	257	–	260	233	210	166	313
15	270	–	280	251	232	176	335

Remarque : 1 livre équivaut à 0,454 kilogrammes.

DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme du câble indique l'emplacement correct des câbles (49, 50, 133, 51). Utilisez le diagramme pour vous assurer que le câble et les arrêts de câble ont été assemblés correctement. Si le câble n'est pas bien placé, le système de musculation ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les chiffres indiquent les emplacements corrects du câble. **Assurez-vous que les arrêts du câble ne touchent ni ne plient le câble.**




Câble du Levier pour Jambes (51)
Longueur : 672cm
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

ENTRETIEN

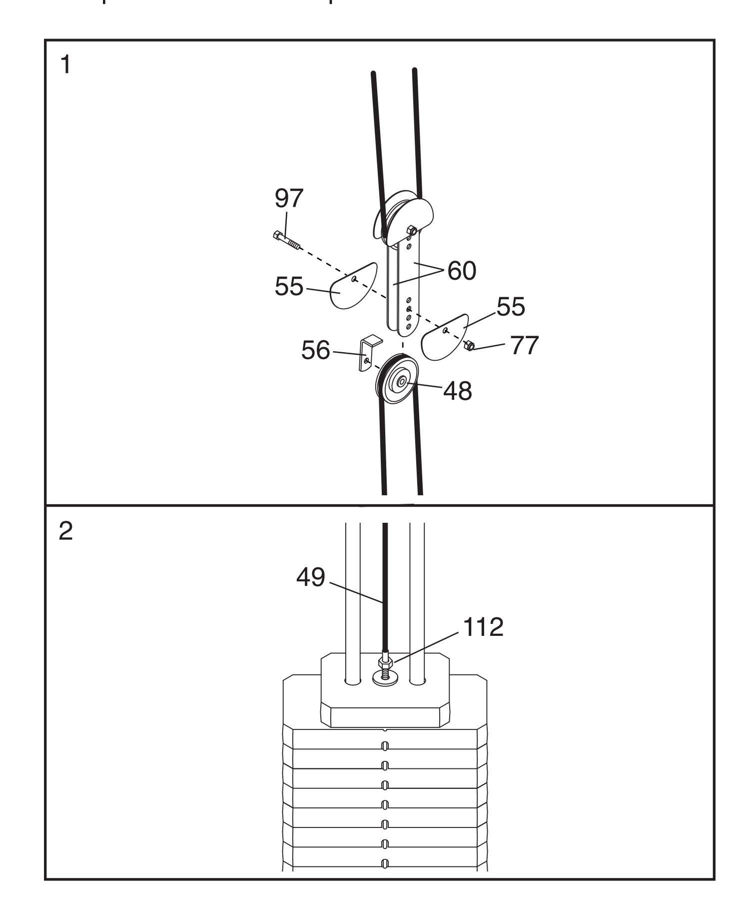
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées à chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le système de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. **N'utilisez pas de dissolvants.**

SERRER LES CABLES

Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, a tendance à se détendre légèrement lors de la première utilisation de l'appareil. Si vous ressentez du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles doivent être retendus. Pour tendre les câbles, premiérement insérez la groupille de poids dans le milieu du pile de poids. Le jeu dans les câbles peut être réduit de plusieurs manières :

Retirez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77) et le Boulon de M10 x 50mm (97) de l'Arrêt de Câble (56), la Poulie de 90mm (48), deux Demi Protections (55), et les deux Plaques de la Poulie (60). Rattachez la Poulie, l'Arrêt de Câble, et les Protections à l'autre trou le plus prés des Plaques de la Poulie. **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est en bonne position, que les Pare-Câble sont orientés tel que montré, et que le Câble et la Poulie coulisse avec aisance.**

Desserrez l'Écrou de M12 (112) sur le Câble Latéral (49). Serrez le Câble dans le Tube de Poids (non-illustrée) jusqu'à ce que le jeu dans le câble disparaisse. Resserrez l'Écrou de M12 contre la Rondelle de M12 (98).



Ne tendez pas les câbles de manière extrême; le poids supérieur sera surélevé de la pile des poids. Si un câble a tendance à glisser des poulies, il est possible qu'il est entortillé sur lui-même. Retirez le câble et réinstallez-le. Si les câbles ont besoin d'être remplacés, voir POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE au dos du manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles
Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et grossiront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :
- en changeant le nombre de poids utilisés
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier
Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids
Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié
L'entraînement diversifié ou « Cross training » est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :
- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de musculation.
- Planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, comme courir sur un tapis roulant ou utiliser un appareil elliptique ou un vélo d'exercice, les mardis et jeudis.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de musculation, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de musculation et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en fortifiant votre coeur et vos poumons.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscles principal, en mettant l'accent sur les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle d'un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies montrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous au tableau des muscles à la page 23 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort

devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :
- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement.
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour perdre du poids.

Prévoyez les deux premières semaines pour vous familiariser avec l'équipement et apprendre la position correcte de chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

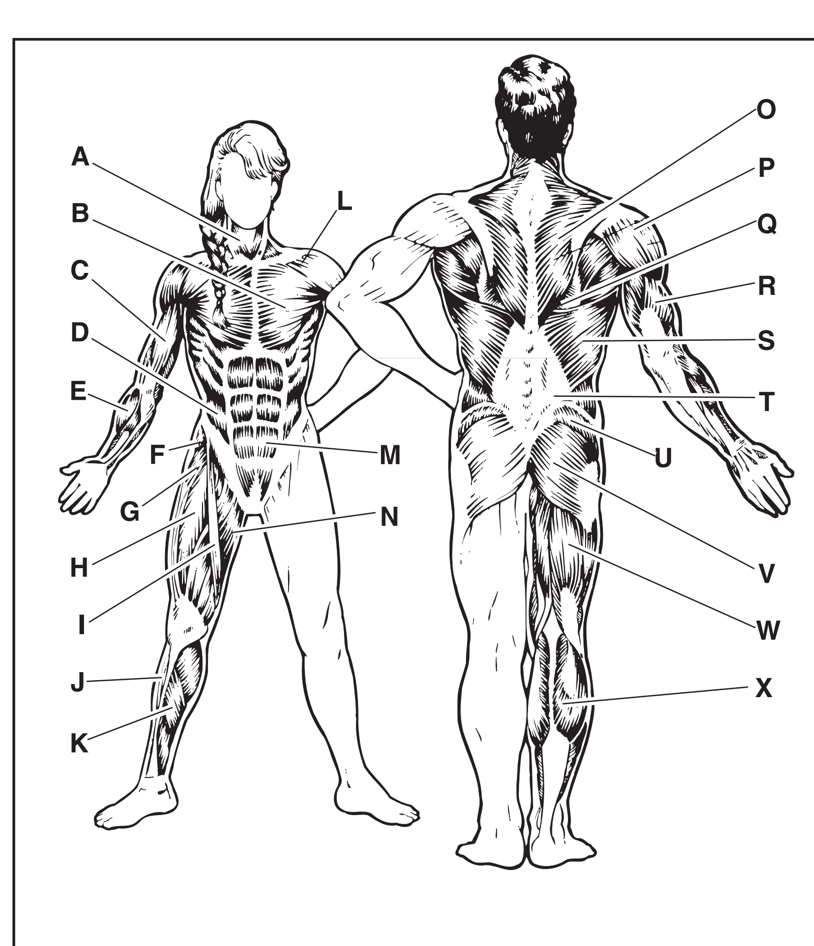


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

LUNDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
___/___/___

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
___/___/___

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

LUNDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
___/___/___

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
___/___/___

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

LISTE DES PIÈCES—Nº. de Modèle WEEVSY3996.0 R0806A

No.	Qté.	Description
1	1	Base Droite
2	1	Montant Droit
3	1	Cadre du Dossier Gauche
4	1	Cadre Supérieur Droit
5	1	Cadre du Contracteur Pectoral
6	1	Entretoise du Cadre du Contracteur Pectoral
7	1	Cadre du Dossier Droit
8	1	Cadre du Siège Droit
9	1	Cadre Droit
10	1	Jambe Avant
11	1	Montant de Flexion
12	1	Levier pour Jambes
13	2	Tube du Coussin
14	1	Plaque de Verrouillage
15	1	Exerciseur pour Bras Gauche
16	1	Exerciseur pour Bras Droit
17	2	Poignée de l'Exerciseur pour Bras
18	2	Guide de Poids
19	15	Poids
20	1	Tube de Poids
21	1	Hauban
22	2	Poignée du Contracteur Pectoral
23	2	Protection du Hauban
24	1	Couvercle du Montant
25	1	Bras du Contracteur Pectoral Gauche
26	1	Bras du Contracteur Pectoral Droit
27	2	Poignée du Contracteur Pectoral
28	1	Support du Contracteur Pectoral Gauche
29	1	Support du Contracteur Pectoral Droit
30	1	Couvercle du Contracteur Pectoral
31	2	Dossier
32	1	Siège Droit
33	1	Coussin de Flexion
34	1	Coussin du Contracteur Pectoral Gauche
35	1	Coussin du Contracteur Pectoral Droit
36	4	Coussin en Mousse
37	4	Embout de Coussin
38	5	Embout Mâle Rond de 64mm
39	3	Embout Mâle Rond de 50mm
40	4	Embout de l'Exerciseur pour Bras
41	4	Embout Mâle de 40mm x 20mm x 1mm
42	2	Embout Mâle de 40mmx 25mm x 1mm
43	2	Embout du Bras du Contracteur Pectoral
44	2	Embout du Boulon
45	4	Bague du Bras du Contracteur Pectoral
46	8	Bague du Support du Contracteur Pectoral
47	3	Poulie en "V"
48	23	Poulie de 90mm
49	1	Câble Latéral
50	1	Câble du Contracteur Pectoral
51	1	Câble du Levier pour Jambes
52	1	Bouton de Réglage du Siège
53	3	Bouton de Réglage du Dossier
54	8	Protections
55	28	Demi Protections
56	9	Arrêt de Câble
57	3	Long Arrêt de Câble
58	1	Bouton de Réglage de Flexion
59	2	Bague d'Espacement de 90mm
60	2	Plaque de la Poulie
61	1	Double Support en "U"
62	1	Sangle pour Chevilles
63	1	Barre Latérale
64	2	Poignée en Plastique
65	1	Poignée
66	2	Pince de Poids
67	6	Bague d'Espacement de 19mm
68	10	Bague de 25mm
69	1	Bague d'Espacement de 57mm
70	1	Goupille de Poids
71	2	Amortisseur de Poids
72	1	Goupille de Verrouillage
73	1	Verrou
74	12	Bague de 16mm
75	1	Amortisseur du Levier pour Jambe
76	1	Embout du Tube de Poids
77	54	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
78	38	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
79	4	Boulon de M10 x 63mm
80	44	Rondelle de M10
81	2	Boulon de M10 x 90mm
82	2	Boulon de M10 x 75mm
83	10	Boulon de Carrosserie de M8 x 75mm
84	14	Boulon de M10 x 82mm
85	4	Boulon de M10 x 68
86	3	Boulon de M10 x 45mm
87	1	Boulon à Épaulement de M8 x 69mm
88	10	Vis de M6 x 16mm
89	3	Vis de M6 x 32mm
90	2	Boulon à Épaulement de M8 x 22mm
91	4	Vis en Bouton de M6 x 60mm
92	2	Vis en Bouton de M10 x 82mm
93	3	Boulon de M10 x 110mm
94	1	Pare-chocs du Bras Militaire
95	1	Goupille de la Plaque de Verrouillage
96	1	Vis Auto-Taradeuse de M4 x 25mm
97	12	Boulon de M10 x 50mm
98	1	Rondelle Grande de M12
99	8	Bague d'Espacement de 11mm
100	22	Boulon de M8 x 80mm
101	2	Boulon de M8 x 65mm
102	14	Vis Auto-Taradeuse de M4 x 12mm
103	26	Rondelle de M8
104	8	Rondelle de M4
105	2	Rondelle Grande de M10
106	6	Boulon en Bouton de M10 x 65mm

LISTE DES PIÈCES—Nº. de Modèle WEEVSY3996.0 R0806A

No.	Qté.	Description
107	1	Boulon de M10 x 116mm
108	4	Bague d'Espacement en Acier de 20mm
109	8	Bague d'Espacement en Acier de 13mm
110	7	Vis Auto-Taradeuse de M4 x 16mm
111	1	Bague d'Espacement de 7mm
112	1	Écrou de M12
113	2	Embout Mâle de 40mm x 20mm x 2mm
114	8	Rondelle de M6
115	1	Boulon de M10 x 120mm
116	1	Série de Boulons de M10 x 60mm
117	1	Chaîne
118	1	Vis en Bouton de M10 x 75mm
119	1	Base Gauche
120	1	Montant Gauce
121	1	Montant Arrière
122	1	Cadre Gauche
123	1	Cadre de la Presse pour Jambes
124	1	Presse pour Jambes
125	1	Cadre du Siège Gauche
126	1	Cadre Supérieur Gauche
127	1	Cadre de la Presse Militaire
128	1	Bras de la Presse Militaire
129	1	Siège Gauche
130	2	Poignée Longue
131	2	Poignée Courte
132	1	Cadre de la Presse pour Jambes Avant
133	1	Câble de la Presse
134	2	Embout Mâle Carré de 32mm
135	1	Embout du Cadre Gauche
136	1	Bague de 44mm
137	2	Plaque du Cadre Supérieur
138	2	Bague de 77mm
139	2	Embout Mâle de 40mm x 25mm x 2mm
140	2	Boulon de M10 x 100mm
141	1	Boulon de M10 x 141mm
142	1	Boulon de M10 x 40mm
143	4	Protection en Mousse
144	2	Embout Mâle Rond de 28mm
145	1	Vis de M6 x 45mm
146	1	Plaque des Pieds
147	1	Base Centrale Inférieure
148	1	Cadre Central Supérieur
149	2	Poignée du Bras de Presse
150	4	Embout Mâle Rond de 34mm
151	1	Support en « U »
#	–	Manuel de l'Utilisateur
#	–	Guide d'Exercices
#	–	Clé Hexagonale
#	–	Graisse

Note : "#" Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. de Modèle WEEVSY3996.0 R0806A

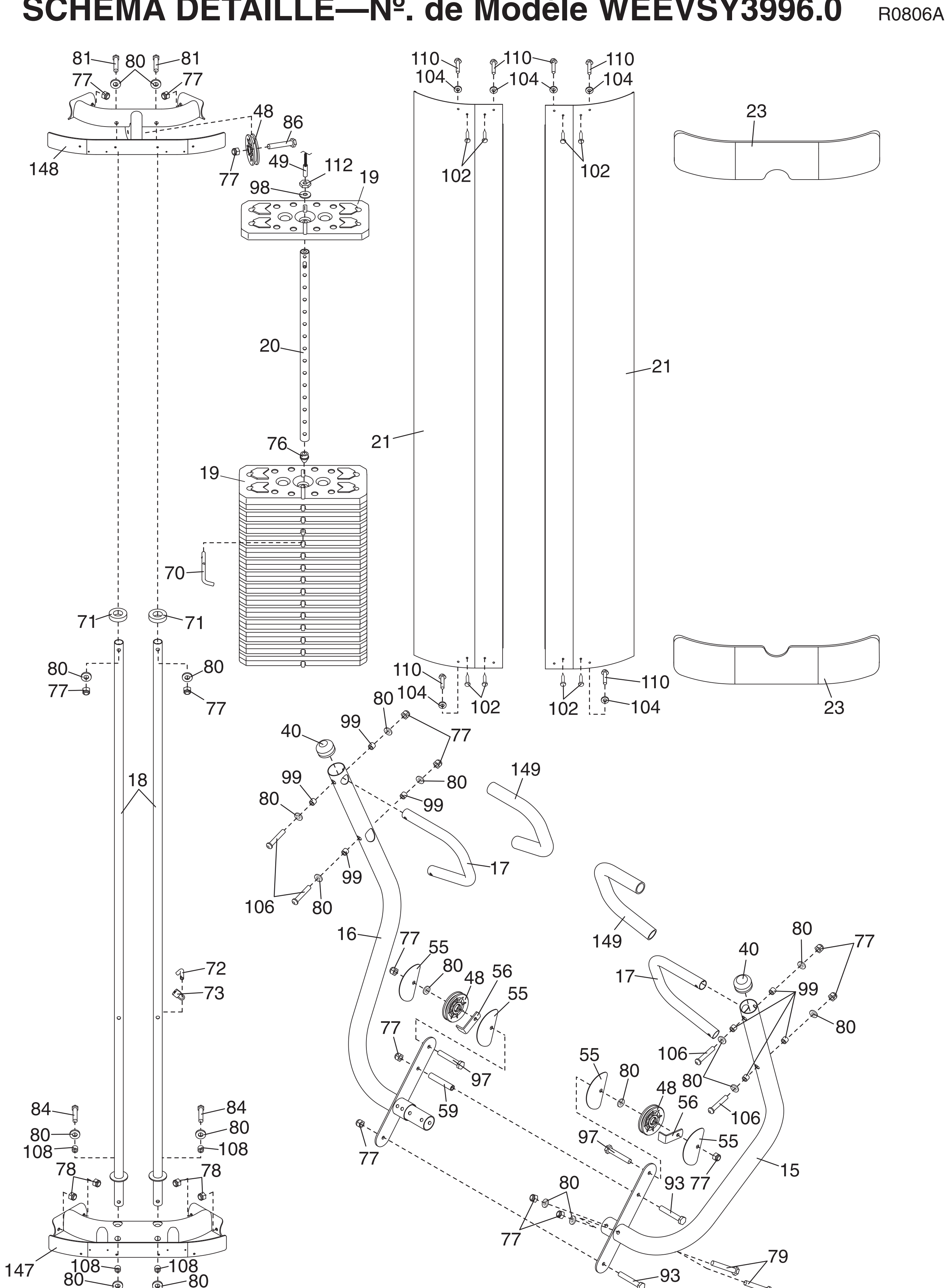


SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. de Modèle WEEVSY3996.0 R0806A

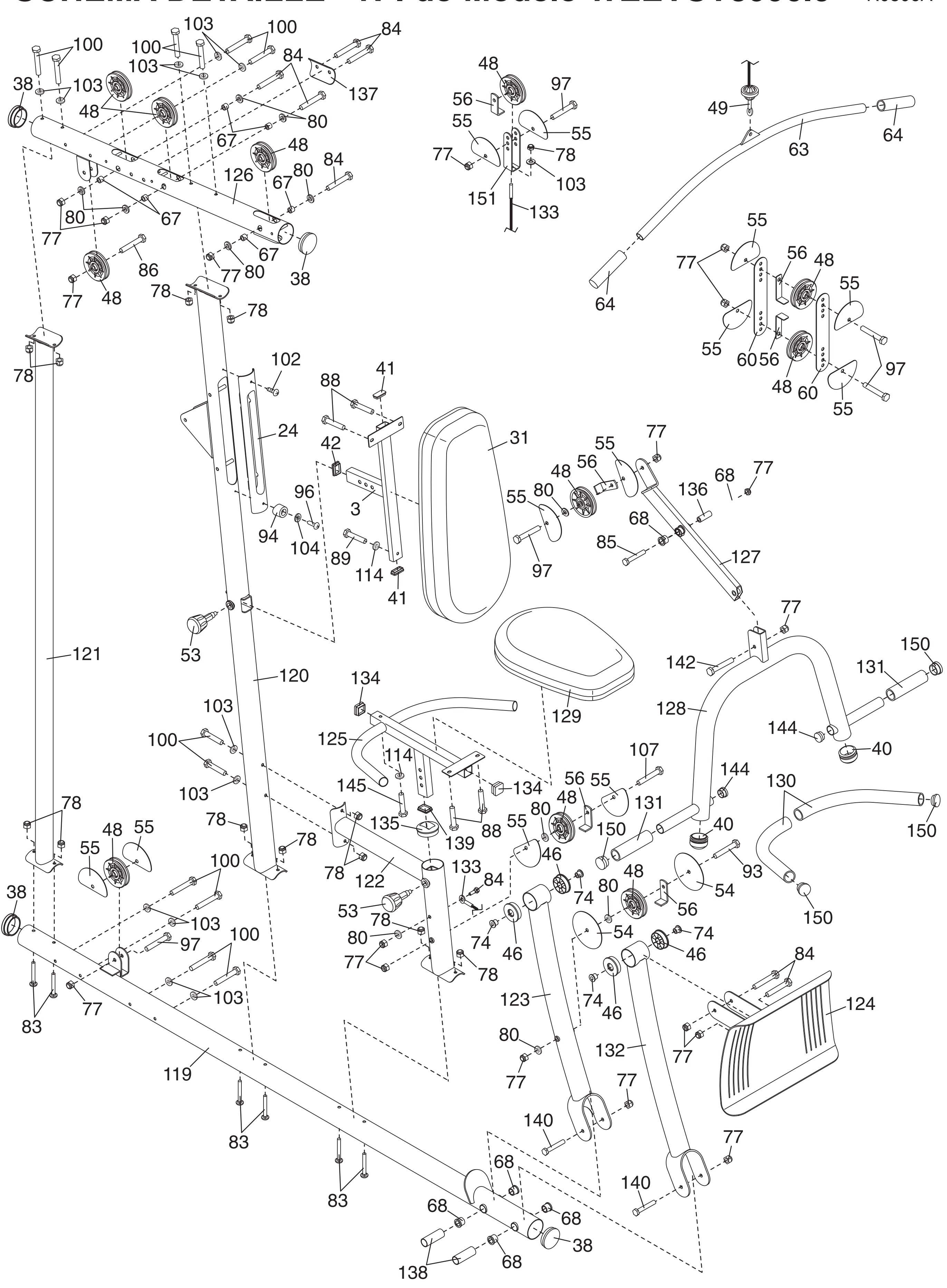
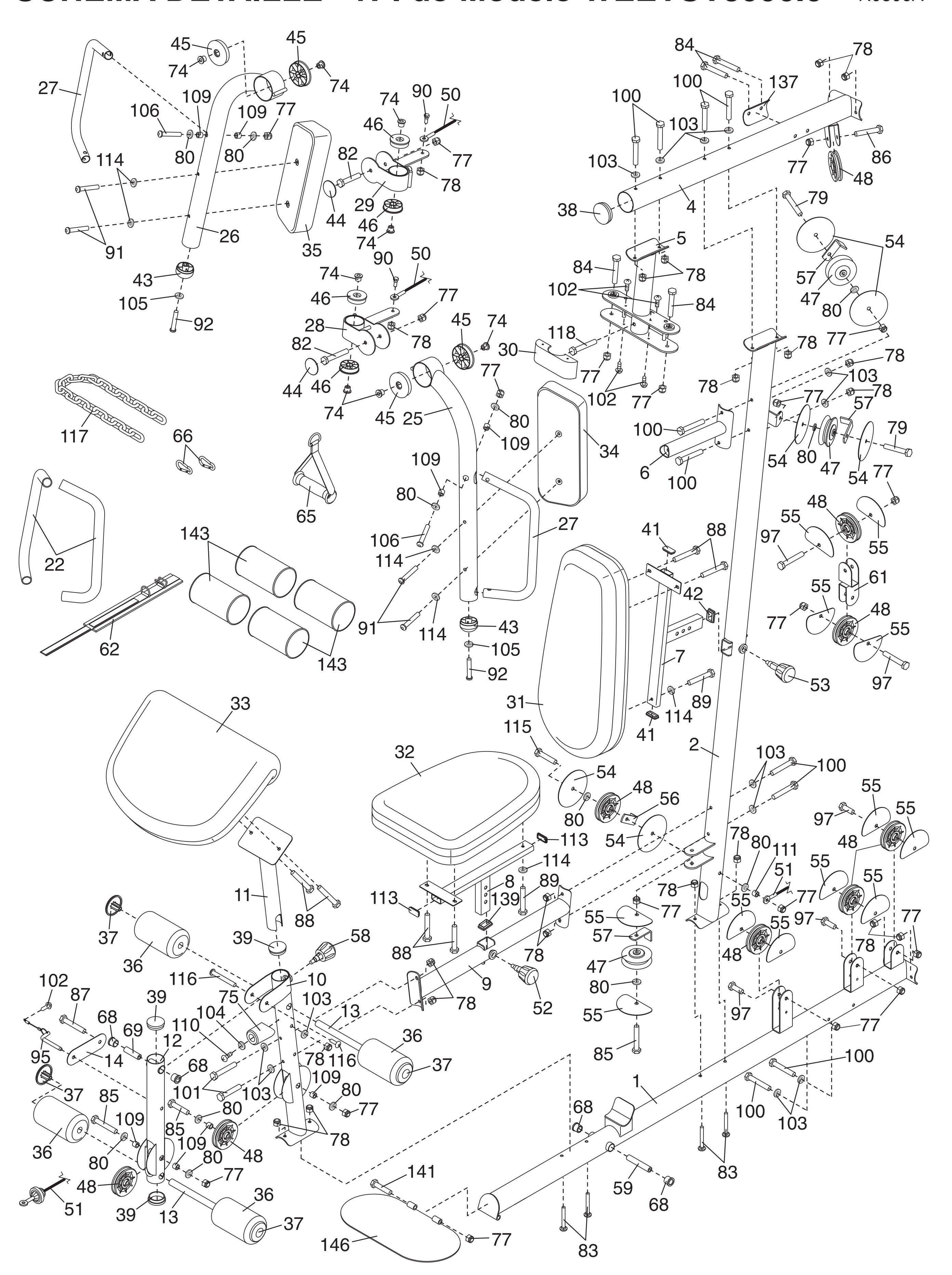


SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. de Modèle WEEVSY3996.0 R0806A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

+ 33 0810 121 140

Fax : + 33 01 30 56 27 30

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVSY3996.0)
- le NOM de ce produit (système de musculation WEIDER PRO 7500)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ aux pages 39–43 de ce manuel.

Nº. de Pièce 242680 R0806A